



すずらん通信

令和6年 1月発行 No.100

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

寒さ増し、感染症が流行する時期です。規則正しい生活を心がけ本年も元気に過ごせますように、日々の生活リズムを大切に過ごしていきましょう。

病児保育は月～金曜日 8時～18時まで開いています。お困りの際にはお電話ください！



0967-34-9026

1月11日は鏡開きです

鏡開きとは、お正月に年神様にお供えていた餅を下げ、割って食べる昔から日本の習慣で、毎年1月11日に行われることが多いです。

開いたお餅は、無病息災を願う縁起の良い食べ物とされています。



嘔吐下痢症

嘔吐下痢症（おうとげりしょう）は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこ量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗いうがいをこまめに行うことが感染予防につながります。



手の洗い方

- 1 水で手をぬらして、石けんを手にとって、泡立てましょう
- 2 手のひらをこするようについてぬいに洗きましょう
- 3 手の甲をのばすようにこすきましょう
- 4 指の間をモミモミしながら洗きましょう
- 5 指の先を手のひらでゴシゴシ洗きましょう
- 6 親指を持ってクルクルしながら洗きましょう
- 7 手首もクルクルしながら洗きましょう
- 8 石けんをしっかり流して、きれいなタオルやハンカチで水をふき取りましょう



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、色々な病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。

元気な体で冬を乗り切りましょう!(^^)!



おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうであげた胃にも、ピッタリです。

