



すずらん通信



令和7年 2月発行 No.112

2月4日は暦のうえでは立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。気温が低く乾燥した日が続いているため、感染症には十分に気をつけていきたいものですね。

長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入れ替えを心がけましょう。また、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

☎0967-34-9026



節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



大豆パワー

大豆は様々な栄養素が含まれている、バランスの良い食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、もやし、枝豆、油、きなこ、みそ、醤油、豆腐など様々です。色々な料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろ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！



かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の判断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



手洗いでできているかな？



離乳食の頃から流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で！」が大好きな1歳児なら、プッシュ式の液体せっけんで、手のひらごしごし、パーに開いて伸ばした指を組んでごしごし、手の甲をごしごしと、楽しみながら習慣にしていきます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。

3歳以上は固形石鹸を泡立てて、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。

