



すずらん通信



R7.1 月発行 No.111

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。今年一年が子どもたちと保護者の皆様にとって素晴らしいものとなりますよう、お祈り申し上げます。

1 月はインフルエンザや風邪など感染症が流行る季節ですので、保育園では遊びの後や食事の前には必ず手洗いうがいを行っています。免疫力を高めるためには、食事や睡眠などに配慮して規則正しい生活をするのが大切です。ご家庭でも健康管理に注意していただき、お子様の体調が悪いときは無理をせず休養してください。

風邪は治りかけが肝心です。体調が良くなってきても数日間はいつも通りにせず、ゆっくり過ごしましょう。風邪をぶり返したり、別の感染症にかからないためにも、治りかけは無理をしないで体に優しいものを食べて、早めに寝ることを心掛けてくださいね。

咳エチケットは、ウイルスを人に移さないという意識が大事です。咳によるウイルスの飛沫は 2~3mとされています。咳が出る場合は人混みを出歩かないようにしたいものですが、やむを得ず外出する時はマスクをしてウイルスの拡散を防ぎましょう。マスクをしていない時は、ハンカチなどで口を覆います。使った後は蓋のあるゴミ箱に捨て、手も石ケンでよく洗いましょう。



発熱の時の対応

換気を訴える場合は全身が熱いときは頭部や脇の下などを冷やします。高熱のときは、汗をたくさんかくので、脱水症状を起こさないように水分補給をしましょう。

腹痛の時の対応

便秘や食べすぎ、胃腸炎かもしれないので、トイレへ行かせます。熱を計り、全身の症状を確認します。下痢や嘔吐を繰り返す、痛みが強い、などの時はすぐに病院に受診しましょう。

今年も皆様に気持ちよく利用して頂けるよう、努めて参ります。

何かありましたら、お気軽にご連絡頂けたらと思います！本年も宜しくお願い致します。

すずらんルーム 0967-34-9026



タンパク質がポイント

体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には身体を温める食材を積極的に食べましょう。主菜となるおかずに、肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが・ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ・こまつな・人参などが身体を温めてくれます。みそ汁やスープにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、身体がポカポカになる食事を作りましょう。



鏡餅は年神様へのお供え。お持ちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1 月 11 日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。

小豆は食物繊維が多く身体を温める働きもある体に優しい食材。とはいっても、丸もち 1 個は茶碗 1 杯分のご飯に相当します。食べすぎには注意しましょう。

