



すずらん通信

令和7年 12月発行 No.121

秋から冬へと移り変わり、寒さが厳しくなってきました。寒々とした木々を見ると、本格的な冬の訪れを感じます。子ども達は入園・進級から、様々な経験を通してたくましく成長しています。子ども達が楽しい気持ちで新年を迎えることができますよう見守っています。残り1ヶ月ですが、大人もやり残したことがないように新年を迎えたいですね。今年の利用は、12月26日までとなっております。また新年は、1月5日からの利用となっておりますのでよろしくお願い致します。

今年も大変お世話になりました。皆様が健康で元気に新年を迎えることができますようお祈り申し上げます。来年も病児保育・すずらんをよろしくお願い致します。

☎0967-34-9026

「咳」の風邪、ひいていませんか？

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ているときはマスクをしましょう。室温は20度前後、湿度は50～60%くらいにするのがよいでしょう。咳の種類や熱、嘔吐や下痢など他の症状が出ていないかをよく観察し、対応しましょう。



お家でのケア...

●洗濯物を干したり、加湿器を付けたたりして、湿度を調節し、のどを潤しましょう。

●咳がひどいときは、背中の下にクッションを置くなどして、上半身を高くしましょう。

●麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。柑橘系や冷たい飲み物は避けましょう。



冬至とは...

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を、子ども達にも伝えていきましょう。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいです。大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

