

すずらん通信

1月
JANUARY

令和8年 1月号発行 No.123

新年明けましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、乾燥も気になる季節となりましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

1月は風邪やインフルエンザなどの感染症が特に流行しやすい時期ですので、お子さまの体調にもいっそう注意が必要です。

すずらんルームの病児保育では、お子さまが少しでも安心して過ごせるよう、スタッフ一同、健康と安全に細やかに配慮しながらケアに努めてまいります。今年も、保護者の皆さまのお力になれるよう誠意を持ってサポートいたしますので、体調を崩すなど困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

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人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分に摂ることが肝心です。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、喉や鼻の粘膜を強くするもので、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越えましょう。



阿蘇医療センター病児・病後児 すずらんルーム
☎ 0967-34-9026

ノロウイルス・ロタウイルス

◆原因

いずれもウイルスによる胃腸炎です。

◆症状

激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

◆対応

症状が出たら受診をし、脱水症状にならないよう水分補給をします。症状が回復しても2～3週間程は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に直接触れないように気を付けましょう。

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」はその神様へのお供え物ともいわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊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せられています。

一方、1月7日の^{じんじつ}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もの。正月の疲れた胃にもぴったりです。

