



すずらん通信



R6年 2月発行 No.101

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまったり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手に塗るようしてピカピカな手を目指しましょう。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、マスクや手洗いをしっかりとって感染症対策を続けていきましょうね

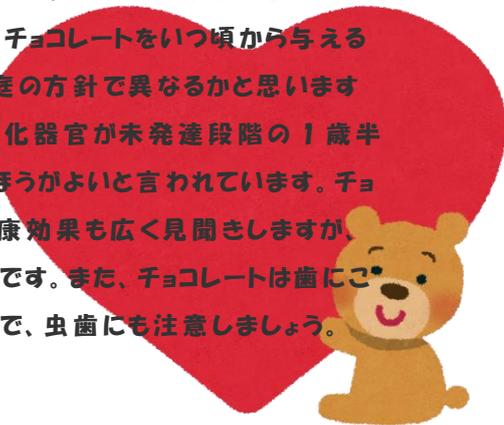
今年(2024年・令和6年)は、4年に1度の「うるう年」にあたります。暦と実際の太陽の動きの差を調整するために、2月29日が追加される特別な年です。せっかくなので、子どもたちにも、「おまけの日」がある理由を分かりやすく伝えてあげてみてはいかがでしょうか。

すずらんルーム 0967-34-9026



Happy Valentine

バレンタインといえばチョコレート2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえばチョコレートですね。チョコレートをいつ頃から与えるのかなどは各家庭の方針で異なるかと思いますが、少なくとも消化器官が未発達段階の1歳半頃までは控えたほうがよいと言われています。チョコレートによる健康効果も広く見聞きしますが、食べ過ぎは厳禁です。また、チョコレートは歯にごびりつきやすいので、虫歯にも注意しましょう。

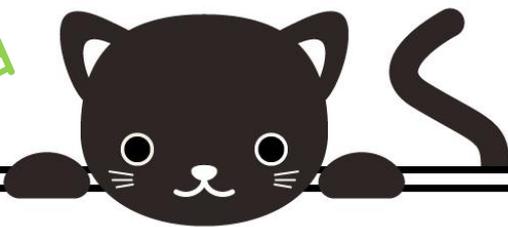


大豆のチカラ

節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれているんです。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょうね。



猫の日



「ニャン(2)ニャン(2)ニャン(2)」という語呂合わせから2月22日は「猫の日」です。猫を飼っているご家庭もあるのではないのでしょうか？猫は一生のうち70%は睡眠時間に使っていると言われており、猫の語源は「寝子」という説もあるそうですよ。ちなみに睡眠時間が長いとされている動物は「コアラ」で22時間、逆に短いのはキリンで20分とされています。親子でいろいろな動物の日を調べてみてくださいね。



冬はトイレの回数が増えます

寒い季節になると、必然的に汗をかく量が減ります。なので、体内の余分な水分を排出させるトイレの回数が増えてしまいます。また、寒さが交感神経を刺激しておしっこを出そうとする働きも強くなると言われています。外出時には、トイレの場所を把握しておく、いざというときに安心です。くわえて定期的に「トイレ大丈夫？」と声をかけてあげるようにしましょう。



建国記念の日



2月11日は「建国記念の日」です。正式には「の」が入るのでご注意くださいね♪建国記念の日の趣旨は「建国をしのび、国を愛する心を養う。」と規定されています。折角の機会ですので、日本がどんな形なのか、どんな国なのかなど、日本の良いところを親子で調べてみるのも面白いかもしれませんね。