

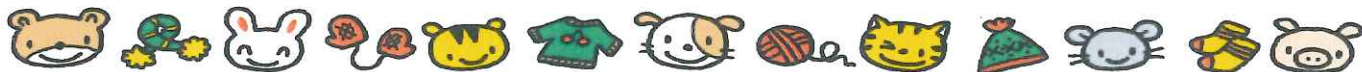


ぱくぱく通信 12月号

中木場保育園



早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。一年間、元気に過ごすことができましたでしょうか？これから、風が冷たくなり、空気も乾燥してきます。何かと忙しい年の暮れですが、風邪やインフルエンザが流行してくる季節ですので、しっかりと予防をして元気に冬を過ごしましょう。



◆ インフルエンザ対策 ◆

インフルエンザで苦しまないためには、「**予防**」が大切です!!!

<予防法>

- ①ワクチン接種（予防接種）
- ②正しい手洗い（食事の前・トイレの後・外出後）
- ③体調管理（食事・睡眠・運動）
- ④適切な湿度（50～60%）
- ⑤流行時期は人ごみを避ける（マスクで回避する）

<もし、なってしまったら...>



※まずは、安静に過ごしましょう。

インフルエンザは、38℃以上の高熱が出ることが多くあります。水分補給や栄養補給が大事になってきます。

<水分補給>

高熱時は、体内の水分が多く失われます。発熱時の水分補給は、市販されているOS-1などの経口補水液が良いとされています。

経口補水液は
作れます！



<材料>

- ・水 1ℓ
- ・砂糖 40g
- ・塩 3g

※水分補給が難しい場合は、
すぐに受診しましょう。

<栄養補給>

体調が悪い時は、栄養（特にたんぱく質）の吸収率が悪くなります。

そのため、お粥やうどんなどの炭水化物で補給することが良いとされています。お粥やうどんを食べることが難しい場合は、ゼリーなど食べやすいものを摂取し、体力が少しでも落ちないようにしましょう。

お粥・うどん・すりりんご・豆腐・バナナ・
ヨーグルト・ポタージュスープ・ゼリー・
プリン などが食べやすいです！

◆ 12月22日は「冬至」です ◆

冬至とは、一年の中で一番、日照時間が短くなる日のことで、冬至には南瓜を食べ、柚子湯に入ることが言い伝えられています。柚子湯には、特別な日に体を清める（みそぎ）の意味があり、柚子には、新陳代謝を活発にする働きがある為、冷え性や神経痛の改善に効果があるといわれています。

南瓜は、南瓜（なんきん）と呼ばれ、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると、幸運が呼び込めると言い伝えられています。南瓜には、風邪の予防や、免疫力の向上に効果があるといわれています。

