

*子育てのワンポイント～ *冬の風邪を予防しよう。

- ①子どもの風邪・・・風邪を全くひかないことは不可能です。風邪をひくことで免疫を獲得しています。
- ②熱が高いからといっても必ずしも重症とはいえません。機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言って寝ないなど全身症状が悪いほうが要注意です。
- ③症状の経過が早いと肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので要注意です。

風邪とインフルエンザ～違いを知って対応を。

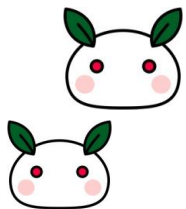
インフルエンザ・・・ウイルスなどがのどに感染して起こる病気で、感染力が強いのが特徴です。1～3日の潜伏期間をおいて発症します。悪寒、高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、咳、鼻水、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを起こすことも。初期に受診し、暖かくして安静にしましょう。

*風邪のときの食事

- ・熱がある時はビタミンC、B1が必要・・・ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど。
 - ・体を温める・・・おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどんなど。
 - ・消化の良い食事・・・おかゆ、やわらかく煮たうどんなど。
- *こんな食べ物は体に負担・・・油の多いもの（炒め物など）、繊維の多いもの（ごぼうなど）、塩分の多いもの

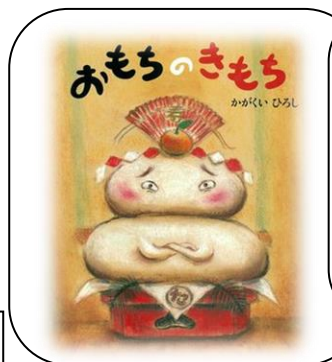
*新型コロナウイルス、風邪の予防・・・マスクの着用を。

- ・家庭では、部屋の換気をこまめに、室温に気を配りましょう。
- ・規則正しい生活を心がけ、栄養、睡眠をしっかりと取りましょう。
- ・なるべく人混みはさけましょう。外から帰ったらうがい、手洗いを励行しましょう。



今月の絵本

- *おもちのきもち
かがくいひろし著 講談社
- *ふわふわぐーぐー
たむらしげる著 福音館



今月のうた

*雪だるまのチャチャチャ
雪が降ってきた チャチャチャ
外は真っ白け チャチャチャ
雪だるまを作ったら
だるまが踊りだすチャチャチャ

パパゴンだるま チャチャチャ
ママゴンだるま チャチャチャ
ちびゴンだるまも仲間入り
みんなで踊りだすチャチャチャ



今月のわらべうた

*餅つき
もちつき ペったん
こそれつけ ペったんこ
ついたらのばして
のしもち ペったんこ
ペったん ペったん
ペったんこ

