

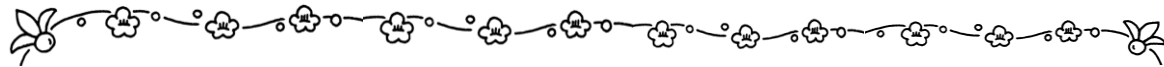
2024年1月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 286



あけましておめでとうございます。昨年中はいろいろご協力いただき、ありがとうございました。新しい1年が始まりましたね！冷たく澄んだ空気が清々しい新年です。今年もよろしくお祈りします。

今年の干支は「辰」ですね。辰だけが架空の動物で、十二支に入っています。干支を広く浸透させるために、縁起がいい龍を選んだのかもしれないですね。

寒さがまだまだ続きますので、風邪や感染症対策、子どもたちの体調管理も気にしていきたいですね。私たちも子どもたちに寄り添い、保育のあり方を学び、看護の知識を増やしながら頑張っていきたいと思います。今年も幸せいっぱい素敵な一年になりますように☆今月も元気におおきくなあれ！



☆美味しいおもち☆

この時期よく食べられるお餅。とってもおいしいですね。でも食べすぎ注意です！おいしい反面、よく噛まないで喉にも詰まりやすく、危険です。出すときは小さめにしたり、大人がそばにいるときに出したり、お餅を食べる前に汁物や飲み物を飲んで喉を潤す等しましょう。また、お餅を食べさせてもいい年齢は、一般的には3歳前後からと言われていますよ。

★人気の食べ方 10選★

- 大根おろし ○あんこ ○納豆 ○チーズ ○きな粉 ○磯辺焼き
- 砂糖醤油 ○お雑煮 ○おしるこ ○バター餅

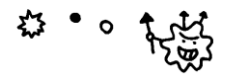
他にも多くのおやつ系・ごはん系アレンジレシピがあるのをご存じですか？グラタンにしたりホットケーキに入れたり、チョコ餅やおかき、お稲荷さんやお好み焼きなどなど…お餅が余ったら是非調べて作ってみてくださいね。また、レンジで温めると大きく膨らんだり、硬いところがあったりしませんか？簡単もちもちとろ〜り！な温め方をご紹介します。

～お餅の温め方～

- ①耐熱容器に餅を入れ、かぶるくらいの水を入れる。
- ②レンジで2～3分加熱。（レンジの種類やワット数によって違うので様子見ながら丁度良い加熱具合を見つけてください。）



○冬に流行る病気○



様々な感染症が流行する季節になってきました。大人も、子どもも特に体調に気を付けなければなりません。冬に流行する病気や感染症。その予防対策について今回はご紹介します！！

○子どもが感染しやすい病気

- ・風邪 ・インフルエンザ ・RSウイルス感染症 ・感染症胃腸炎
- ・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎

○冬にやるべき感染症対策

- ・規則正しい生活 ・こまめな手洗い、うがい、手指消毒
- ・部屋の換気 ・人混みを避ける
- ・加湿する（湿度は40～60%ほどに保ちましょう）

※加湿器がない場合は、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したりして、快適な湿度を保ちましょう。

基本的ではありますが、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事、適度な運動などで、日頃から感染症への抵抗力をつけておくことが大切です。手洗いや換気なども年間を通してしっかり行うことが大切です。感染症対策をしてこの冬を乗り切りましょう！！



お正月ってなに？

お正月は年神様（歳神様）を家に迎え、お祝いをする行事です。年神様（歳神様）は日本各地に現れる豊作の守り神です。年の初めにそれぞれの家庭にやってきて、家族が元気に暮らせるよう見守ってくれる神様だと言われています。門松やしめ飾り、鏡餅を飾るのはすべて年神様（歳神様）を歓迎するための準備です。

～お正月の過ごし方～

☆新年の挨拶をしてみよう！

新しい年が来ることを、「年が明けるといって、そこから「あけましておめでとうございます」という新年の挨拶をするようになります。元日に限らず、お正月に会った親戚の人やお友達にも新年の挨拶をしてみよう。

☆初詣に行ってみよう！

初詣とは、神社に行って参拝し今年1年がよい年であるように！とお祈りすることです。年の初めにお参りすると、新年の幸福が増すとされています。

☆正月遊びをしてみよう！

こま、かるた、すごろく、福笑い、凧揚げ、羽根つき、お手玉、おはじき、コマなど…

お正月に昔から楽しんでいる色々な遊びを楽しんでみませんか？

