



病児保育園 令和2年11月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。衣服をこまめに調節したり、栄養たっぷりのご飯を食べて、これから一段と寒くなる季節を元気に乗り越えましょう。

インフルエンザ予防にビタミンCを

インフルエンザが流行する季節がやってきました。手洗い・うがいはこまめに行い健康的な生活をして免疫力を高めましょう。定期的な換気を行うことも大切です。またインフルエンザ予防にはビタミンCが良いとされています。積極的に取り入れるといいですね。

ビタミンCが風邪やインフルエンザ予防に良いとされる理由

ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。特に新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富。また水に溶けやすい性質を持っているので鍋やスープにして、汁物で身体を温めながら余すことなく摂取するのもオススメです。

中でも、今が旬の大根は様々な食べ方が出来る食材!

大根は一年中出回っている食材ですが、今に時期の大根は特に甘みが強いのでおいしく食べることができます。白い根の部分はビタミンCが含まれている他、葉っぱの部分にも粘膜を強くするβ-カロテンが含まれているなど、旬だからこそ丸ごと食べて欲しい食材です。

私のおすすめのおすすめの食べ方

皮が付いたまま、よく洗ってスティック状に切り塩をまぶすだけ!大根の甘さが引き立つので、シンプルで止まらないおいしさです。

セカモゲ生活

1才5ヶ月のお友達の初めてのシール



シール遊びをしました♡

台紙からシールをはがすのは難しそうでしたが貼るのはとっても上手!あちこち貼ったり、重ねて貼ったりたくさんきのこが収穫できました

嘔吐・下痢のとき何を食べてもいいの?

水分を十分おぎなう

- ①水分補給が一番大切です。下痢で水分が失われるので水分を飲ませる必要があります。
- ②栄養のことはあまり気にせず食欲のない時は、無理に食べさせる必要はありません。むしろ控えめに、腸を休ませてあげましょう。

何を食べるか便と相談

- 便が水のような時は水分を中心に。番茶、味噌汁、経口補水液、すりおろしリンゴ等
- 便がドロドロならドロドロの食べ物を。豆腐、パン粥、人参・南瓜の煮つぶし等
- 便が軟らかい程度なら軟らかい食べ物を。お粥、うどん、白身魚煮付、野菜煮等

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する。
- 肌着を着て保温する。
- おなかと背中が出ないようにする。



大人より「少し薄く」「枚数多く」! 大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

今日は何の日?

これは簡単なのでノーヒント

11月8日

「自分の歯を鏡でしっかり見たことある?」「前、歯ブラシ替えたのいつだった?」もし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から!

🍃🍃🍃 「いい歯の日」

ヒント「いい空気」の語呂合わせです

11月9日

ちょっと難しかったかな? 「換気のために窓を開けると寒からいやだ?」寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して外の新鮮な空気が入ってきている証拠。風邪の流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

🍃🍃🍃 「換気の日」

お知らせ
11月12日 園内定期消毒のため休園です

病児保育園 **セカモゲ**
〒500-8358 岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号
TEL058-216-3745 FAX058-216-3751