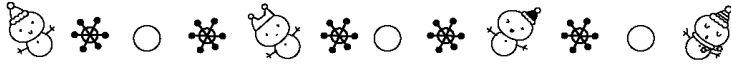




わくわくだより

12月号

R4.11.28(月)
発行者 永味 寛子



何度もかかるインフルエンザ

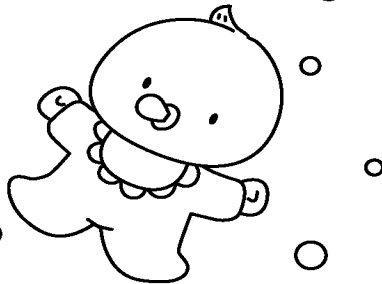
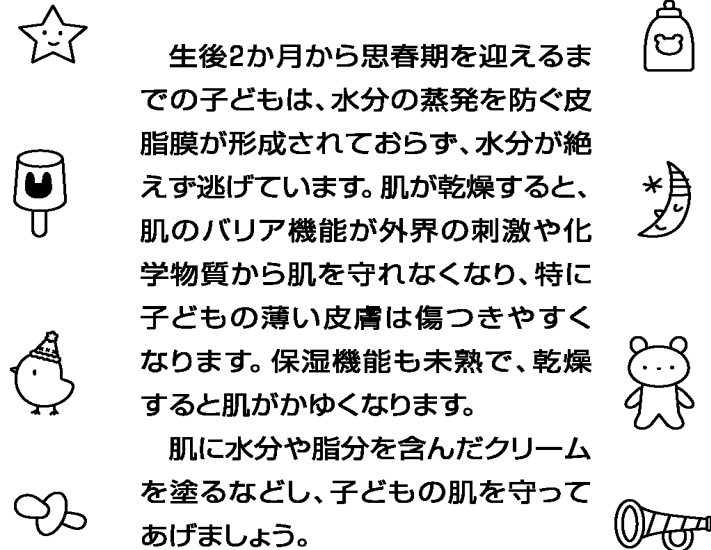
インフルエンザにはいろいろな型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっているにもかかわらず、翌年違う型のウイルスが流行すると、また感染します。普段からうがい・手洗い、睡眠、食事、休養に気をつけ、体力の低下を防ぎましょう。



肌荒れ予防

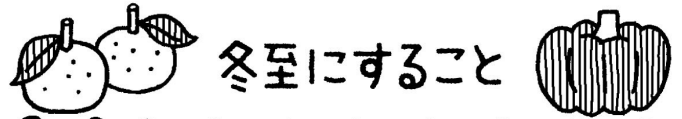
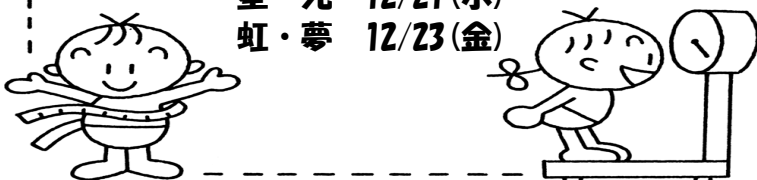
生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で、乾燥すると肌がかゆくなります。

肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、子どもの肌を守ってあげましょう。



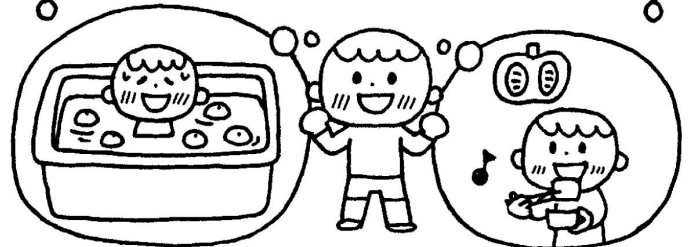
身体測定・つめ検査

月・雪 12/20(火)
星・光 12/21(水)
虹・夢 12/23(金)



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今年の冬至は
12月22日 木曜日です。



サンタのケーキ

- 材料
カステラ…4切
砂糖…大さじ1
生クリーム…大さじ4と小さじ2
イチゴ…4個
レーズン…8粒

- 作り方
①カステラの広い面を下に倒して皿に盛りつける。
②生クリームは砂糖を加えて泡立て、カステラの下半分にひげのように盛りつける。
③イチゴは帽子のように上部に並べる。安定して、転がらないように、イチゴの端を縦に薄く切る。
④レーズンを目のように飾る。

