わくわくだより

2月号

R5.1.27(金)

発行者 永味　寛子

福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

咀しゃくの大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

❶ 肥満予防
❷ 集中力・記憶力アップ
❸ むし歯予防
❹ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

かぜとインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザの違いは、ウイルスの種類と症状などです。

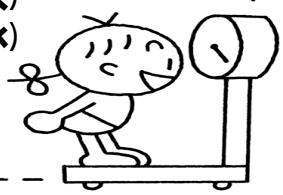
かぜは潜伏期間が5～6日。アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスが原因で、微熱があり、鼻やのどの粘膜が乾燥しているように感じたり、くしゃみ、鼻水などの症状が見られます。

インフルエンザは潜伏期間が1～2日。A・B・Cの3つの型のウイルスが原因で、高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢や腹痛などの症状があります。

特にこの時期、うがい・手洗いをていねいにしましょう。

身体測定・つめ検査

月・雪　2/20　(月)
星・光　2/21　(火)
虹・夢　2/22　(水)



もしかかってしまったら・・・

インフルエンザ

○できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
○睡眠をとり、安静にしましょう。
○消化のよいものをとりましょう。
○高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15～20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
○体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
○乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。