



たんぽぽだより



令和3年1月号 No.66
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278

あけましておめでとうございます。

新しい年が笑顔あふれる一年になりますように！この一年のお子さんの健やかな成長を願っています。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

この時期は、寒さによる体温の低下、それに伴う体力・免疫力の低下、乾燥による皮膚粘膜のバリア機能の低下でウイルスが体に長い時間とどまりやすくなるので注意しましょうね。今月も寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

たんぱく質は体を作る大切な栄養素

たんぱく質は筋肉や内臓、皮膚などの体を作り、酵素やホルモンの材料として、生命活動を円滑にするために重要な栄養素です。成長期の子どもたちに不足すると、成長不良につながります。魚や肉、卵などの動物性たんぱく質と、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質があり、いろいろなたんぱく質源からバランスよく摂取するのが最適です。

～気をつけよう！冬に多い感染症～

RSウイルス感染症

- 原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。
 - 症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。
 - 対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。
-

病児・病後児保育のようす



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。そして、この季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



せっけんで手洗い



換気



早寝・早起



バランスの良い食事



元気にあそぼう

感染症予防

- ・ せっけんで手洗いをしよう。
- ・ 換気をしよう。
- ・ 早寝・早起きをしよう。
- ・ バランスのよい食事をとろう。
- ・ 元気にあそぼう。