



# たんぽぽだより



令和4年2月号 No.79  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

毎日寒いが続いていますね。新型コロナウイルス感染症がすごいスピードで感染拡大しています。寒くて冷たい水でも手洗いを丁寧におこない感染予防を徹底していきましょう。子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠を取ること、バランスの取れた食事をとることが大切です。また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょうね。



おには外！ふくは内！

## 節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。

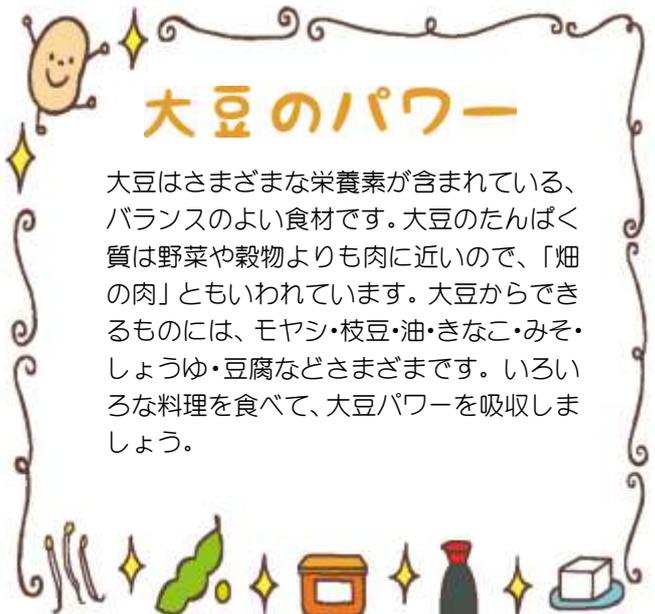


## 病児・病後児保育施設の様子

先月は急性上気道炎での利用がありました。



『保育室の壁面』



## 大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいられています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

