

# ほげんだより 1月

太陽の子保育園平成20年1月

あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろとご協力いただき、ありがとうございました。今年もよろしくお願いいたします。

そろそろカゼやインフルエンザが本格的にはやりだす時期です。ウイルスに負けず、充実した毎日を過ごせるように、規則正しい生活をサポートしていきましょう。



1月のスケジュール  
0歳児健康診断  
1月22日(火)  
12:30~

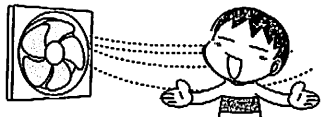
## お正月スペシャル 親子で挑戦!健康クイズ!!

### ★1 換気はなぜ必要?

冬になると、必ず促される換気。なぜ必要なのでしょう?

- ・寒さになれるため
- ・空気をきれいにするため

ヒント: 空気がこもると、気持ち悪いですよね…。

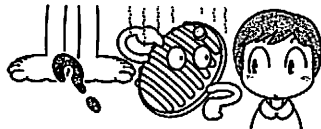


### ★2 頭と足どっちを…?

次のうち、冬に良いといわれているのはどちらでしょう?

- ・頭寒足熱 (下半身を温める)
- ・頭熱足寒 (上半身を温める)

ヒント: 頭はクールでいたいですよね。



### ★3 やけどのときは…?

「あっ!」やけどをしたとき、すぐにしたほうがいいのは…

- ・流水で冷やす
- ・つばをつける

ヒント: 両方とも水分ですが、やっぱりたくさん必要…。



### ★4 春の七草

春の七草の一つ「青白(すずしろ)」は、大根のことですが、その名前の由来は?

- ・花の色から
- ・大根好きだった人の名前から

ヒント: 大根は美しい白い花を咲かせます。



### ★5 しもやけの原因

かゆ〜い「しもやけ」。その原因はいったい何でしょう?

- ・血行が悪くなる
- ・血行がよくなりすぎる

ヒント: 温かいと血行はよくなります。その反対は…?



冬にまつわることがらをクイズにしました。親子でチャレンジしてみましょう。

理由も考えながら、答えを出すことで健康の知識もアップ!

- ★1 空気をきれいにするため
- ★2 頭寒足熱 (下半身を温める)
- ★3 流水で冷やす
- ★4 花の色から
- ★5 血行が悪くなる

## おせわ料理には栄養がいっぱい!

### 田作り

ごまめを砂糖、しょうゆなどで炊いた田作りには、カルシウムやビタミンDが含まれています。



### 魚の子

魚の卵には、たくさんのDHA、EPAが含まれており、善玉コレステロールを増やしてくれます。



### 黒豆

骨粗鬆症などに効果があるといわれているイソフラボンを豊富に含んでいます。



### 昆布巻き

カルシウムやリン、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。



この他の料理にもたくさんの栄養があります。もりもり食べれば、寒い冬も元気いっぱい!

食べ過ぎに注意!



## 感染予防

### うがい・手洗いをしっかりと!

うがいをするだけで、1時間くらいは口の中の細菌数が減るそうです。1時間たつとともに戻ってしまうのですが、風邪の流行期には効果的です。手洗いは、30秒流水で洗うだけでも効果があります。意識して30秒間は手を洗うようにしましょう。