



ほけんだより

vol. 6



令和2年1月6日発行

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします！
新しい年が始まり、こどもたちもおとなも、ドキドキわくわく？な1年のスタート！
健康や生活についても今一度目標建てて行動してみましょう♪



アトピー性皮膚炎 冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することもある。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

食材の紹介 小松菜

小松菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。ビタミンAやCも多く、風邪の予防にも効果的です。寒さに強い野菜で、霜が降りた後のほうが甘味が強い。葉の部分も柔らかくておいしいと言われています。

もったいない献立 みかんポン酢

冬に欠かせない果物である「みかん」今回はたくさん買って余ってしまったみかんを鍋にぴったりのポン酢にアレンジする方法をご紹介します♪

- ①みかんを半分に切り、手でギュッとつぶして果汁を絞る。
※みかん果汁の中に果肉が入ってもおいしいです。
- ②①に醤油と酢を混ぜる。

インフルエンザがはやってきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1〜3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

症状

- 突然の高熱（40℃前後）
- 頭痛
- のどの痛み
- 関節痛、筋肉痛
- 鼻水
- おう吐
- 強いせき

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50〜60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

ちょっぴり



子どもたち
大好きレシピ

★ クリームスープスパゲティ ★

◆材料（こども4人分）

・スパゲティ	100g	・油	大さじ1と1/3
・たまねぎ	80g	・小麦粉	16g
・にんじん	20g	・豆乳	80g
・しめじ	16g	・水	360g
・ツナ	12g	・フイオン	4g
		・塩	適量
		・パセリ	適量

◆作り方

- ①鍋に油、小麦粉を入れて炒め、豆乳、水を加える。
- ②別鍋に油を入れ、薄切りにしたたまねぎ、細切りにしたにんじん、ほぐしたしめじ、ツナを炒め、①を加えてフイオン、塩で調味する。
- ③茹でたスパゲティを器に盛り、②をかけ、パセリをふる。