

12月 びいびくんのあへや だよ

今年のカレンダーも最後の一枚になりました。暑い夏からちょうどよい季節を飛び越え、あっという間に冬の到来。浜田ではインフルエンザが子どもや大人の間でも流行しています。感染したかなと思ったら、早めの受診や安静が一番ですが、その前に、予防とウイルスを寄せ付けない身体作りを心がけましょう。

12月号のテーマは 身体にいいこと！ です。

免疫力を up させる食事

1、体温を上げる食事を摂る

生姜・にんにくを食べる

生姜は 80℃以上の加熱によって活性化

*味噌汁…おろし生姜を入れる

*生姜湯…スライス生姜に熱湯を入れる



びいびくんママ

2、腸内環境を改善する

食物繊維・発酵食品を摂って腸を整える

(海藻・納豆・ヨーグルト・さつまいも)

3、免疫細胞を増やす

タンパク質を多く摂る(肉・魚・卵・大豆)

毎日の食生活に1つでも取り入れてみては
いかがでしょう。偏らずよく噛んで、継続して摂取することが大事です！

11月の利用状況

ご利用の延べ人数 19人



びいびくんパパ

*主な病名……インフル・アデノ・喘息・喘息様気管支炎

*主な症状……発熱(高熱)・咳・目の充血

島根県西部の概況(47週・11/20~11/26)

・インフルエンザ と 咽頭結膜熱 流行：増加傾向

インフルエンザ浜田圏域(浜田・江津)は警報レベルです！

手洗い・うがい・保温・加湿・人込みは避け・十分な栄養と睡眠を取りましょう

島根県感染症情報センター 浜田市健康医療対策課

肩甲骨周りをほぐす おすすめストレッチ！

✿両肩を上げて10秒キープ ⇒ すとん とおろす

✿両肩に指先をつけたまま両肘を大きく回す

⇒前まわし10回・後まわし10回

✿両腕を後ろに組んで胸を張る(肩甲骨を寄せる感じで)

✿両腕を後ろに伸ばしてドアノブをまわすように手首をまわす

*ラジオ体操を真面目にすると全身の運動になりますよ！

食材の形で効能がわかる！

子どもたちにもわかりやすいね！

さつまいも…胃の形(胃腸の動きを整え、胃腸を丈夫にする)

くるみ…しわしわが脳の形(脳の動きをよくする)

ブルーベリー…黒目のよう(目をすっきりさせ元気にする)

ブロッコリー…もりもりとした房が、筋肉をパワーアップする力あり(タンパク質が含まれている野菜)

海藻…もじゃもじゃした見た目が髪の毛のよう

(髪を黒々させ、潤いを与える力あり)

出典：山陰中央新報 ママ栄養士しみちゃんのひとさじどーじょ

びいびくんのあへやでは、医師の作成した診療情報提供書等に基づき、他の児童と隔離するか、他の児童と一緒に保育するかを判断します。申し込み方法など詳細はこちらのQRコードからどうぞ！



浜田市 病児・病後児保育室

びいびくんのあへや



所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名

(受入児童の症状等により定員に達しない

場合でも人数制限する場合があります)

開設日：月曜日～金曜日

(土日・祝日・8/13~16・12/29~1/3 除く)

保育時間：8:00~18:00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

(市内在住・市内に通所・通学しているお子さん)

STマーク ご存じですか？

STマークの付いている玩具は、『安全面について注意深く作られたおもちゃ』として玩具業界が推奨するものです。

子どもたちへプレゼントを考える時期、安全性の高い玩具を、選びたいものです。ぜひチェックしてみてください。