



びいびくんのおへや だより

過ごしやすい秋から、冬へと季節が移り変わっていく11月。魚は脂がのり、果物も甘みが増すなど、おいしい食べ物がたくさんあります。紅葉もきれいに色づいて、鮮やかな景色の中で、ゆったりと癒されるにはとてもいい季節ですね。特に、文化の日は「晴れの特異日」。過去の統計から、晴れる確率が高い日なんですよ。

薄着の習慣は **秋** からスタート!!

- 冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作るためにも、今から薄着を心がけてみましょう。
- 子どもは意外と暑がりです。大人よりも一枚少なくし、薄手の上着で調節しましょう。
- 暑ければ脱ぐ・寒かったら着る！
- 自分で考えて行動できる子に育てたいですね。

これからの季節に要注意！

RSウイルス・ロウウイルス・インフルエンザ

飛沫や接触で大人も感染します！「かかったかな？」と思ったら早めに受診をしましょう。

主な症状

- R S**・・・発熱・咳・鼻水で発症 喘息・呼吸が苦しそう
咳き込んでおう吐もあり
- ノロ**・・・突然のおう吐・遅れて下痢（水っぽい便・粘液状の便）・発熱
- インフル**・・・高熱・咳・鼻水・のどの痛み・筋肉痛

風邪ひいたかな!?

風邪の引きはじめは温かいものを食べて、早く寝る！
熱がある時はうどんや卵、すりおろしリンゴなど消化の良いものを食べて、エネルギー補給をする！
鼻づまりがある時は玉ねぎスープがおススメ！湯気と玉ねぎの成分が、粘膜の炎症を和らげるそう。他に雑炊・煮込みうどん・生姜湯などもおすすめです。

感染症の予防・基本はやっぱり

手洗いとうがい

具たくさん味噌汁で心も体もほっこり！
免疫力もupしますよ〜♪

豚汁

豚肉(豚バラ・豚こま)・大根・人参
 ごぼう・白菜・さつまいも・里いも・玉ねぎ
 こんにゃく・レンコン・豆腐・・・
 冷蔵庫の中のものをなんでも入れて、具たくさんお味噌汁を作りましょう。

はじめに具材をごま油で炒めるのがコツ！
 夕食にたくさん作っておいて、次の日の朝にもう一杯！主食はパンでもご飯でもOK！

浜田市 病児・病後児保育室

びいびくんのおへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名まで

(現在4名まで・個室保育)

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)

