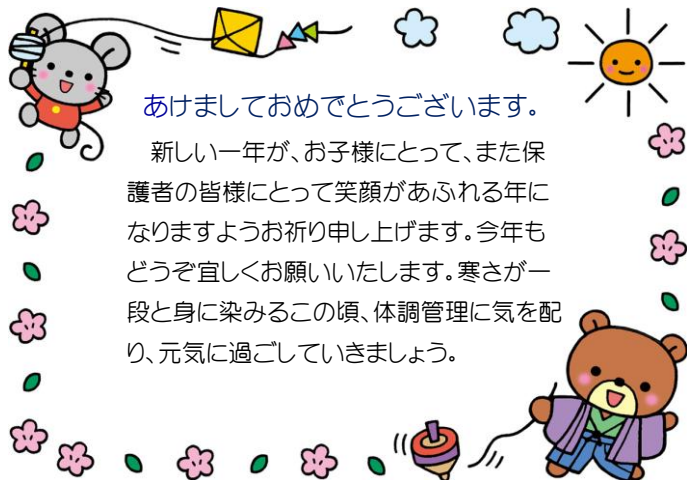




たんぽぽだより

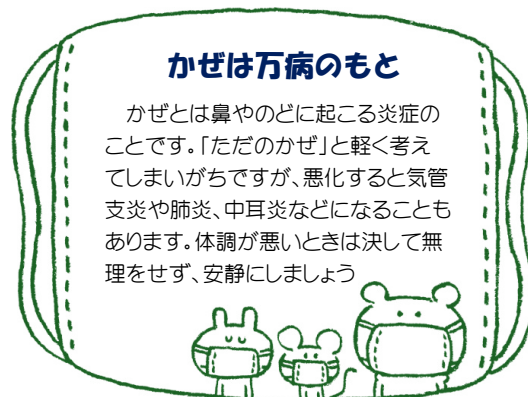


令和8年1月号 No.126
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278



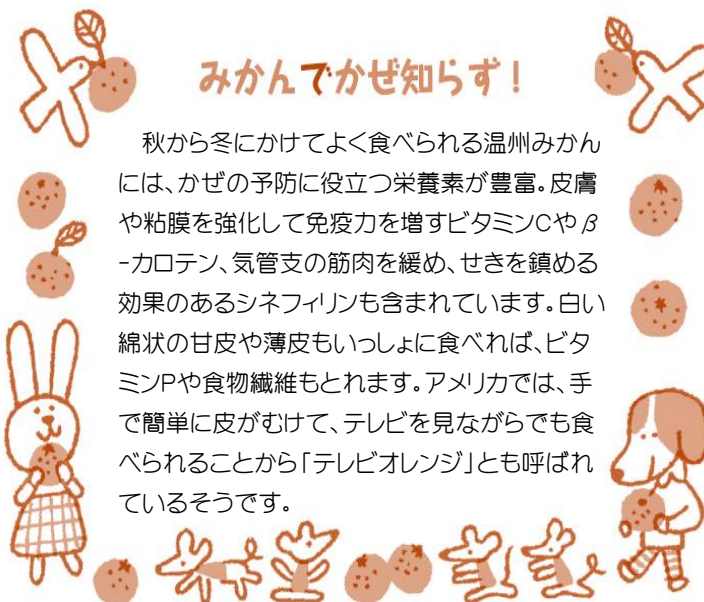
あけましておめでとうございます。

新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますようお願い申し上げます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。寒さが一段と身に染みるこの頃、体調管理に気を配り、元気に過ごしていきましょう。



かぜは万病のもと

かぜとは鼻やのどに起こる炎症のことです。「ただのかぜ」と軽く考えてしまいがちですが、悪化すると気管支炎や肺炎、中耳炎などになることもあります。体調が悪いときは決して無理をせず、安静にしましょう



みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれているそうです。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除などあわただしいですが、健康に気を付けて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていくましょう。

