



食育だより



一年で一番忙しい年末がやってきます！

いよいよ冬到来！

今年も残すところわずかとなり、朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。
12月(年末年始)は一年で最も行事も多く、忙しい日々が続きます。
家族全員が元気に楽しいお正月を迎えられるように健康管理には十分気を付けましょう。

少し似た症状のこの時期に流行する病とは・・・？

外から帰ってきたら「うがい・手洗い」を習慣としてやって行きたいですね。
接触感染を防ぐ基本は、「手をしっかりこまめに洗う」ことです。
手を洗う時間の目安は**30秒で約86%減少**します。



かぜ	
原因	細菌・ウイルス
時期	一年を通して
病気の始まり	鼻水・くしゃみ
熱	37℃～38℃くらい
伝染	多くの人にはうつらない
関節痛	おほとんど無い
合併症	安静にしていれば大丈夫

インフルエンザ	
原因	ウイルス(インフルエンザウイルス)
時期	冬から春に多い
病気の始まり	風邪の症状&倦怠感
熱	39℃～40℃
伝染	多くの人にうつす(大流行)
関節痛	手足や腰が痛む
合併症	肺炎・気管炎・インフルエンザ脳症

ノロウイルス	
原因	ウイルス
時期	一年を通して(冬～春に最も多く発症)
病気の始まり	腹痛・下痢・嘔吐・頭痛
熱	微熱(38℃以下)
伝染	集団感染(食中毒)
関節痛	なし(筋肉痛)
合併症	特になし

※「ノロウイルス」・・・有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法となります。
抵抗力の弱い乳幼児・高齢者が感染すると、(脱水症状)になりやすいため症状が落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。
また、症状がひどい場合は医療機関で点滴等を行うなどの治療が必要です。
尚、下痢がひどいからと言って**下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に留まり回復が遅くなります。**

新しい年を迎えるための「大掃除」・・・家の中や、家の周りを隅々まできれいにします。
一年の終わりに家族みんなで大掃除をしましょう。

「12月の暮らしと行事」



- ① しわす(師走)・・・12月の昔の呼び方
 - ② おせいぼ(お歳暮)・・・お世話になった人に送る贈り物
 - ③ クリスマスイブ・・・クリスマスの前日、サンタクロースがやって来る
 - ④ どうじ(冬至)・・・一年で昼が一番短い日
 - ⑤ すすはらい・・・家のすすやホコリを払ってきれいにする大掃除
 - ⑥ としのいち(年の市)・・・年末に正月飾りなどを販売する市(店)
 - ⑦ おおみそか(大晦日)・・・一年の最後の日、年越しそばを食べる。
 - ⑧ 除夜の鐘・・・大晦日に鐘を108回つく。
- * 108は煩惱の数で鐘がひとつ鳴るごとに一つ消して、来年は幸せな一年になりますようにという願いが込められています。





11/6・焼き芋パーティー



きのう包んだお芋さんだ〜♡



皮も美味しー♡



年少さん楽しんぼ♡



さつまいも

年中さんも楽しみにしていたもんね♡
青空の下で美味しさ100倍だ〜(笑)



お芋さん焼けてる？

お芋さん焼けてる？



わか...芋に美味しー♡



お芋さん焼けてる？



焼きたてホクホクのお芋さん最高だね♡(笑)
おかわりいっぱいあるよ〜



さつまいも



自分で植えて
自分で掘って
自分で準備して
自分で焼いて
美味しいよね



年長さんは
自分で包んだ
お芋さんを炭火
で焼いています

