



# 12月 おひさま子育て通信



令和6年発行  
西葛西おひさま保育園



陽も短くなり、秋も深まりが感じられるようになりました。自然の変化は子どもたちの五感にも影響を与え、感性を豊かにさせてくれます。今後も、おひさま子育てひろばでは楽しい企画を用意してお待ちしております。

## インフルエンザ

### うつらない、うつさないが基本★

- ・手洗いは指先の汚れを意識して洗いましょう。
- ・1～2時間ごとに室内の換気を行うと共に、湿度にも気を配りましょう

### インフルエンザと診断されたら…

- ・外出を控え、家庭内でも咳エチケットを徹底し、十分な栄養と休養をとりましょう
- ・汗をかいたらすぐに着替えることも大切です



### 風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じて発症	冬時に流行
主な症状	くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻詰まりなど	咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、発熱、筋痛、関節痛
症状の進行	緩和	急激
発熱	無い、微熱程度	高熱（38度以上）

## 冬至とは…

冬至とは、1年で最も夜が長く昼が短い日です。

冬至の別名は「一陽来復（いちようらいふく）の日」と言います。冬至を境に雲母上昇すると言われていることから、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。



### なぜかぼちゃを食べるのか…

それは、かぼちゃが長期保存できる野菜だからです。日本におけるカボチャの旬は夏ですが、野菜の不足するこの時期に食べることで厳しい冬を元気に乗り切ろうという先人の「冬至の日」への思いが込められています。

### ゆず湯の効果

冬至にゆず湯に入ると、一年中風邪をひかないと言われています。冬が旬のゆずは香りが強いのが特徴です。芳香成分のピネン・シトラールが代謝を活性化して血行促進を促してくれます。

次回

1月のおひさま子育てひろば

1月14日(火) (10:00～11:00)  
「手作りおもちゃ」

1月28日(火) 10:00～11:00  
「サーキット遊び」

ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama>

