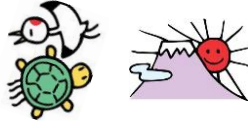




# 1月 子育て情報誌



ホームページ X (IBTwitter)

令和5年12月28日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

年末年始のお休みはご家庭ごとに様々な過ごし方をされると思います。寒さも本格的になってきましたので、病気や事故のないよう気を付けながら楽しんでお過ごしください。



## 冬の感染症を予防しましょう！

寒くて空気の乾燥している季節には、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い・うがいはもちろん、生活リズムを整えて病気に負けない身体をつくるのが大切です。

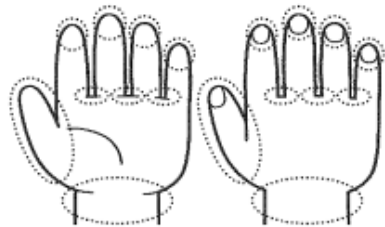


## 感染症 予防に 大切な 手洗いうがい

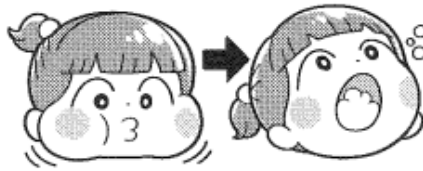
【手洗い】 手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

【うがい】 外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

洗い残しの多いところ



ブクブク→ガラガラうがい



## かぜに負けない体づくりを

早起き早寝

3食を食べる

体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠を取ること・栄養バランスのよい食事を3食とること・外遊びをすることなどを心がけましょう。

## 〈野菜のあれこれ〉

大根とかぶは「先祖が違う」のです。野菜はみな、先祖の野生植物を人間が改良してつくり出した物です。かぶの先祖は根っこが丸く太っていませんでした。先祖の姿に最も近い姿をしていたのが、菜の花です。そして白菜や小松菜などいわゆる菜っ葉の仲間は、このかぶと同じ先祖から生み出した作物なのです。白菜の場合は中国で作り出されたのち、明治時代以降になって日本に導入されました。大根は中央アジアが原産です。大根は日本原産と思ってしまいますが、外国出身。エジプトのピラミッド建設現場でも食べていたという記録があるくらいです。そして、大根とかぶは肥大した根を食べるということで、外見上は似ているものの、先祖は異なる「他人の空似」同士の関係です。まだまだ知らないことがたくさんありますね。

## 冬が旬のおいしい野菜

旬とは、野菜・果物・魚介などがよくとれて、味が最もよい時です。美味しく栄養価にも富んでいます。

