



節分の豆を健康に食べましょう

節分にまく煎り豆は、家の中の邪気を祓い、福を呼び込むといいますが、煎り豆を食べると健康（まめ）になるといわれています。

大豆の栄養素には

イソフラボン＝便秘解消、美白

レシチン＝記憶力や学習機能の向上に効果がある

サポニン＝基礎代謝や免疫力のアップ、疲労回復、血行促進



豆をまいて厄を祓い、豆を食べて健康にも気をつけましょう。

* 3歳未満の子どもは窒息の危険性があるので誤飲に注意し、安全を第一に考え豆まきを楽しんでください。



4日（火）身体測定

5日（水）乳児検診

かくれ脱水にご注意を

「脱水は夏におこるもの」？ いいえ！実は冬も要注意です



【空気が乾燥する】

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われていきます。

【水分補給をサボりがち】

あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちができにくいうえに、体が冷えてしまうので、手軽にとれる冷たい水は敬遠される冬。でも、人間の体の必要な水分量は冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。

1月の報告

2024年12月中にインフルエンザA型に感染したとの報告が追加で5名。1月の感染症の報告はインフルエンザA型が9名、新型コロナウイルスが1名、流行性角結膜炎が1名、感染性胃腸炎が4名、ヘルパンギーナが1名でした。

寒さが厳しくなると、つい服を多めに着込みがちです。もこもこした厚着では活発に動きません。室温に合わせて脱ぎ着がしやすい服装にしましょう。首元と手首がぴったりとした服を着ると薄手でも保温性があります。寒さに負けず元気に遊びましょう！