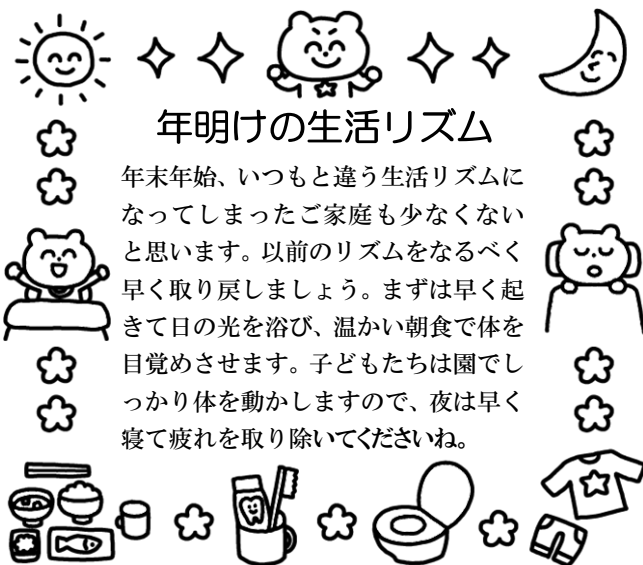




鏡開きはどうして行うの？

お正月にお供えた鏡もちには神様の力が集まります。鏡開きの日に、そのおもちを雑煮やあられにして食べることで、元気をいただき病気になると言われます。硬くなった鏡もちを木槌でたたいて割るのも独特ですよ。刀をイメージさせる刃物は使わないというのが、昔からの習わしなのだそう。



春の七草

1月7日は七草。平安時代から続く風習だそうです。春の七草を入れたおかゆを食べ、一年間病気をしないように願います。家庭で七草がゆを食べることも少なくなってきたようですが、七草の名称と共に、子ども達に伝えていきたいですね。

・春の七草…セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ



インフルエンザが流行っています

インフルエンザが流行っています。予防接種を受けていても感染することがあるので油断大敵。手洗い、うがいをしっかりしましょう。お休みの日の人混みも要注意。インフルエンザに感染した場合は、登園はできません。病院で診断を受けた場合は、すぐに園にご連絡ください。



正しく鼻をかみましょう

ふだんよりたくさんの鼻水が出るときは風邪のひきはじめです。正しく鼻をかむときのポイントは、ティッシュをあてて反対側の鼻をおさえる、口からしっかり息を吸いながらやさしくかむ、必ず片方ずつかむ、など。また、鼻をかんだら手を洗う習慣をつけましょう。



気をつけたい

感染症

ゆっくりと進行するので、診断がつきにくい感染症です。比較的元気なのにいつまでも咳が続くのが特徴。飛沫によって周囲に感染します。多くは軽症で風邪と区別がつきにくく、5歳未満では感染に気づかずに治ることもあります。まれに入院したり重症化することもある。眠れない、食べられないほど咳がひどい場合は要注意です。



子どもに必要な

栄養素

カルシウムは丈夫な歯や骨を作る栄養素。また、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあり、子どもにとって



重要な栄養素です。カルシウムを多く含むのは乳製品や小魚、大豆、野菜や海藻。おやつにチーズや牛乳を使ってみたり、小魚をミキサーにかけた粉末などを味噌汁に入れてみたりするのもいいですね。

