

# すくすくだより

第39号

2020年1月発行

※ 例年に比べ今年は暖かい日が続いておりますが、これからが冬本番ですね。インフルエンザも流行し、普段の手洗い・うがいはもちろん、外出の際はマスクをすることや、十分に栄養をとることが大切となってきます。日頃から、小さなことに注意を払い、健康管理に努めたいですね。

今年も皆様のご協力・アドバイスをいただきながら、少しでも皆様の力になれるよう頑張ってまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ～体を温める飲み物でほっと一息～

### \* ホットポカリスエット

・温めても成分は変わらないので、風邪で胃腸が弱っているときに、おすすめです。  
コップに移して、レンジで温めるだけです。

### \* 大根はちみつレモン

・すりおろした大根の絞り汁 小さじ2  
はちみつ 大さじ1～ ポッカレモン汁  
お湯 130ccをかき混ぜます。はちみつとレモン汁は、味をみながら調節します。咳におすすめです。

### \* マシュマロメイプルミルク

・牛乳を温めてメイプルシロップとマシュマロを入れてかき混ぜます。  
牛乳 200cc シロップとマシュマロは、お好みで。

他にも、ほうじ茶、黒豆茶やココア、生姜湯など、体を温める飲み物で、お子さんとのほっこりした時間を過ごしてみても、いかがですか。



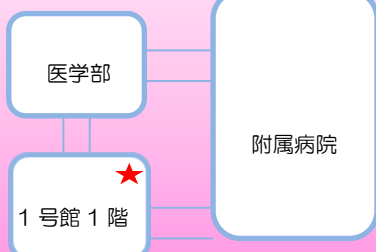
## \* おねがい \*

インフルエンザが流行しています。高熱がある場合、ご家庭に罹患者がいる場合や保育園・小学校等での罹患者が多い場合は、必ずインフルエンザの検査を受け、感染していないことを確認してからの予約になります。

二次感染の予防にご協力お願いいたします。

## 10月1日～12月31日の 利用状況

3歳未満	: 59名
3歳～5歳未満	: 18名
5歳以上	: 7名



♪ 保育所はいつでも見学可能です。  
お気軽にお越しください。

公立大学法人  
福島県立医科大学  
病児病後児保育所『すくすく』  
外線 024-547-1717  
内線 4111