



# ・・・ かぜをひいた時の食事 ・・・

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
 水分  めん類 	 汁物  スープ 	 アイスクリーム  ゼリー 	 おかゆ  スープ 

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のど越しの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



## 人権週間

毎年12月4日～10日を、「人権週間」といいます。

一人ひとりが生まれた時からみんながみんな違うように、全部が同じ人なんて誰もいません。一人ひとりの違いを認めたり、自分やお友だちの良いところを見つけて、それぞれが大切な存在であることを知る大切な一週間です。



「ふわふわことば」「ちくちくことば」知っていますか？

ことばは不思議なもので、たったひと言で、相手を嬉しくさせたり、安心させたりすることもあります。悲しませたり、不安にさせることもあります。



- 相手の心が元気になったり楽しくなったりする「ふわふわことば」
- 相手の心が痛くなったり悲しくなったりする「ちくちくことば」

ことばは子どもたちにとって身近なものです。日頃、何気なく使っていますが、この機会に親子でことばについて話してみてはいかがですか？

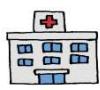
## 年末年始の急病は？



## 救急電話相談

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。子どもの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。

また、帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくと安心です。



埼玉県では急な病気やケガに対して、家庭での対処方法やすぐに病院を受診する必要があるのかを看護師の相談員がアドバイスする救急電話相談を実施しています。

- 救急相談  
(大人・小児対応) # 7 1 1 9
- 小児救急電話相談 # 8 0 0 0



今年も1年ありがとうございました。  
元気な笑顔で、新年に会えることを楽しみにしています♪

