

第53号 平成26年3月

寒さも和らぎつつありますね。春にはたくさんのお会いや楽しみが待っているかと思いませんか？

ワクワクドキドキしながら春の訪れを待ちましょね〜♪

インフルエンザの近況

今年の2月よりインフルエンザの流行期に入り、3月も引き続き流行しています。例年、A型が終わってB型が流行しますが、今年はミックスしており、同時流行の傾向にあります。一度、B型にかかるとその年はかかりませんが、A型にはかかります。A型は新型(旧ソ連型)と香港型の2種類があるので、3種類に感染する可能性があります！

＜今年のインフルエンザ傾向＞

- 乳幼児** → A型が多い **小学生以上** → B型が多い
- A型 → 高熱ですが、抗インフルエンザ薬がよく効く方が多いです。
 - B型 → 小5以上では、タミフルの切れが悪いようです。吸入タイプの薬の方が効く方が多いようです。効かない方は、5日発熱が続く場合があります。

一般的に発熱して12時間ぐらいで、インフルエンザ検査が反応します。1日以上経過しないと反応しない場合や、早すぎると反応しない場合があるので病院に来る時期を見計らっておいでください。

♪春ルンルン♪

まだまだ寒い日が続きますが、スーパーでは、新じゃがいもや新玉ねぎ、春キャベツなど旬の食材が並び始めましたね。今回は、春キャベツの紹介をしたいと思います。キャベツは一年中お店に並んでいますが水分が豊富でやわらかく、生で食べて美味しいのは春です。春キャベツを購入する際は、葉の巻がゆるく弾力があり葉が綺麗でツヤとハリがあるものを選ぶといいですよ♪

◎主な栄養素◎

『ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維、ビタミンUなど…。』
ビタミンUはキャベツから発見されたので、「キャベジン」とも呼ばれています。このビタミンUは胃腸の粘膜の新陳代謝を活発して粘膜を保護した後、傷ついた粘膜を修復してくれます。また、過剰な胃酸分泌を抑える効果があります。胃腸の炎症や、胃潰瘍の予防効果があるとされているようです。
※ビタミンUは水に溶け易く、熱に弱い性質であるので、あまり水にさらさない方が良いでしょう。また加熱する場合は短時間にとすると効率よく栄養を摂取することができます。

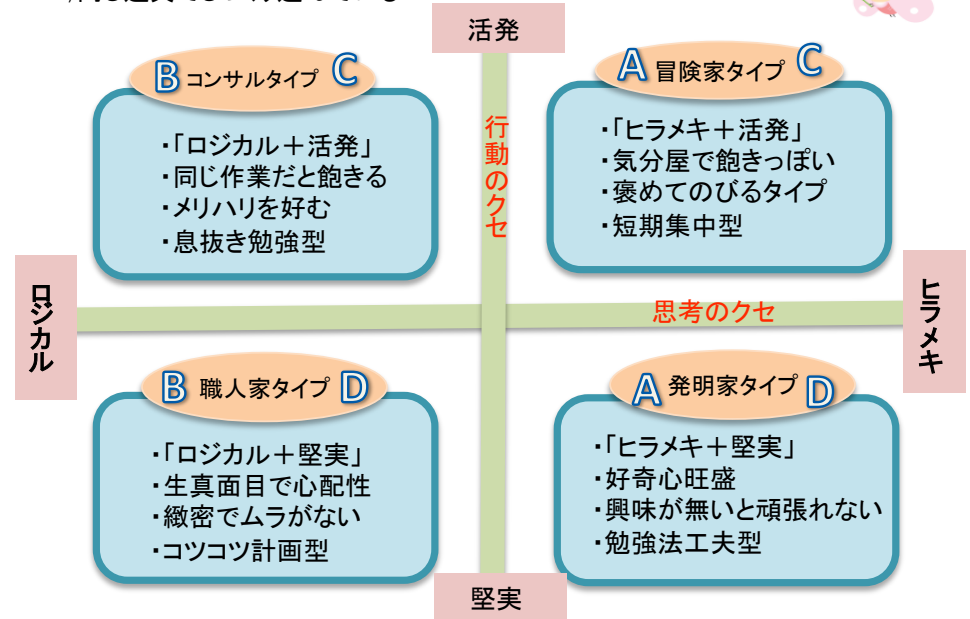


うちの子は何タイプ？

我が子が勉強に取り組む際、「要領よく取りかかれず、勉強に時間がかかるなあ〜」「何ごとにつけて飽きっぽく、ジッと机に座ってられないなあ〜」と思ったことはありませんか？親子でも性格が違うように、時間の使い方には個性があります。今回は、思考クセと行動クセを4タイプで分ける診断を紹介したいと思います。子どもへの接し方の参考にしてみてくださいね♪

『2つの質問それぞれに、子どもがより当てはまる選択肢を直感で選んでください』

- (1)子どもが小さい、初めての公園に連れて行くと…
A:「わーい、色んな遊ぶものがあるよ」と目をキラキラさせて走り出す。
B: いろんな遊具があることにびっくり。どれで遊ぼうか選んでから遊び始める
- (2)遊んでいる様子は…
C: 次々と遊具を変え、はしゃいで遊続ける
D: 同じ遊具でじっくり遊んでいる



★ マナンドコ ★

今月のマナンドコはお母様に少しの時間だけ子どもの頃に帰っていただき、スケッチブックシアターを見たり、おひなさまを作りました。製作をしている間、子ども達はままと一緒におひなさまを作ってみたり、おもちゃで遊んでみたり…と自由に過ごしている中、お母様手作りのかわいいおひなさまが出来上がりました。スケッチブックシアターのお話は子ども達も静かに聞いてくれました。次回のマナンドコは「スキンケアについて」です。子どものお肌ちょっぴり悩みがある方などお気軽に話を聞きに来られてくださいね♪ ●日にち: 3月28日(金曜日)

●時間: 14:30~15:30

