

気をつけよう！冬の病気

冬には、さまざまな病気が流行します。元気に冬を乗り切るために、しっかりと体調管理をしていきたいですね。

◆RSウイルス感染症

☆どんな病気？

RSは、インフルエンザよりも早い時期にはやります。RS（アールエス）ウイルスの感染が原因です。主な症状は、発熱・鼻水・咳などです。通常は1週間位で治りますが、乳幼児や高齢者、免疫の弱っている人等では、重症化になるケースもあります。

☆感染のしかたは？

患者の鼻水や咳で飛び散るしぶきには、ウイルスが含まれています。これらで汚れた手や物を介したり、患者の近くにいてしぶきを吸い込んだりして、ウイルスが目・のど・鼻の粘膜に付着して感染します。特に家族の間で感染が広がりやすいです。

☆予防法は？

RSには予防接種はありません。子どもや大人も繰り返しかかる場合があります。他の風邪の予防と同じく正しい手洗いの習慣が一番大切です。

◆インフルエンザ

☆症状は？

毎年11月から4月にかけて多くなります。発熱・頭痛・倦怠感・筋肉痛などの症状が急激に出現し、1週間程度で治癒するのが典型的な経過です。

☆感染のしかたは？

感染経路は、感染している人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを直接吸いこむことによる飛沫感染、ウイルスが付着した手や物品が目、鼻、口に触れたりすることによる接触感染の2つです。

☆予防法は？

予防のためにはワクチンの接種が有効です。感染をゼロにすることはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。

参考：横浜市衛生研究所

♪さつまいもご飯を作ろう♪

さつまいもの甘さが引き立つレシピ♪
とても美味しく子どもも大人も大好き
ごはん！

材料（2合分）

- ・さつまいも 中1本(180gくらい)
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・お米 2合
- ・昆布 5cm×10cmくらい

作り方

- ①さつまいもを1cm角ぐらいに切ります。
 - ②炊飯器にお米とお水(2合分)を入れて、塩、しょうゆ、酒を入れて混ぜます。さつまいもと昆布を上置いて炊飯すれば完成です。
- ☆さつまいもがつぶれないようにまぜてね。
☆いもを洗ったり混ぜたり
子どもと一緒に楽しめます。



読書の秋



絵本の紹介



親子で絵本を楽しみましょう！

＜さつまいものおいも＞

おいもだって人間のように暮らしている。おいもたちの生活に、読んでいるうちに親子でほっこりとした気分になりますよ。

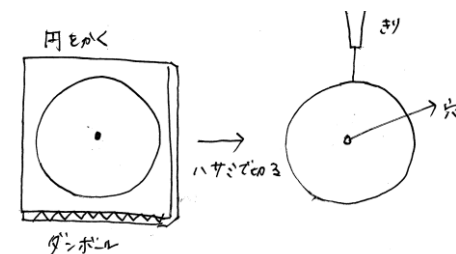
文：中川 ひろたか
絵：村上 康成
出版社：童心社



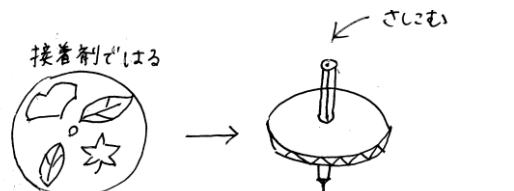
秋の遊びを楽しもう！！



落ち葉の
コマ

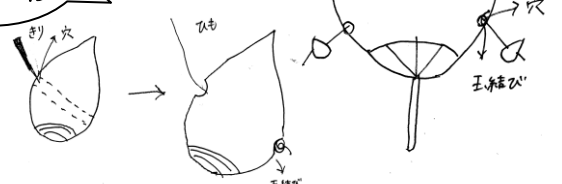


段ボールに円を描きハサミで切る。中心にキリで穴をあける。



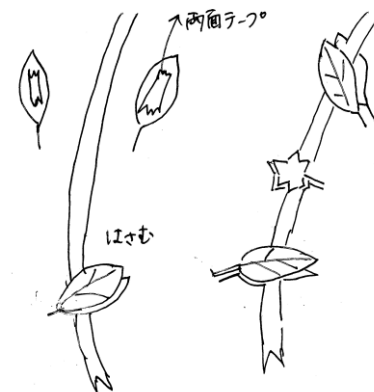
接着剤で落ち葉を貼る。鉛筆を差し込んで接着剤で固定する。

でんでん
うちわ



キリでドングリに穴をあける。穴にヒモを通して結び目を作る。
うちわの両サイドにキリで穴をあけドングリをつける。

つるし
飾り



好きな長さのリボンを用意する。落ち葉に両面テープを貼り、リボンを挟むようにはり合わせる。