



寒くなり、風邪を引きやすい季節となりました。冷えは万病のもとといわれており、体温が1℃下がると代謝が10～20%悪くなり、免疫力も約30%低下します。体温と免疫力は深く関係しており、1℃上がると一時的に免疫力が最大5～6倍になるという研究結果もあります。免疫細胞を活性化させるためにも身体を温める食材を食べて寒い冬を乗り切りましょう！

身体の内側を温める食材	身体の内側を冷やす食材
[野菜] 人参・ゴボウ 玉ネギ・ジャガ芋・サツマ芋 ネギ・ニンニク・生姜 蓮根・南瓜 [果物] 林檎・ブドウ・サクランボ 桃 [肉・魚] 鶏肉・牛肉・鮭・鮪・鯖・鰹 [未精製の食品] 黒糖・味噌・キムチ・納豆などの発酵食品 香辛料(胡椒・ナツメグ・カレー粉など)	[野菜] レタス・キャベツ・大根 キュウリ・茄子・トマト アスパラガス・ゴーヤ [果物] スイカ・メロン・イチゴ マンゴー・パイナップル 梨・バナナ・柿など [精製された食品] 白砂糖・甘味料・精製塩・牛乳・豆乳・小麦製品など



野菜は生で食べるよりもお鍋や具だくさんの味噌汁・スープ、煮物にして加熱し、温かい状態で食べる方がおすすめです！旬のものを食べることは季節に合わせた体調管理にも役立てることができるので、積極的に取り入れていきたいものですね！

参考文献：メディカルブレイン

インフルエンザのワクチンはお済みですか。感染を広げないためにも家族で予防接種を受けましょう。



こひつじの様子

この秋はアデノウイルスやインフルエンザが流行し、満室の日が続きました。発熱や嘔吐などの症状に合わせてしっかりと水分を摂り、消化の良い食事を食べゆつくりと過ごしました。

見学日

毎月第3土曜日(8月を除く)

10:00 ~ 12:00

12月 20日 1月 17日

2月 21日 3月 21日

見学には予約が必要となりました。
前日の17時30分までに
こひつじまでお電話ください。

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園
 小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30 (月～金)

延長時間 7:30～17:30 (別途料金)

(当面の間延長保育はありません)

予約：利用前日 9:00～当日 11:00

こひつじはネット予約になりました。

詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック
 病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ→

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

利用案内

えほん 『おもちのおふろ』 作：荻田澄子 絵：植垣歩子
 出版社 Gakkei

ある寒い日、おもちのちーちゃんとおふろ屋さんへ。醤油の足湯に入ろうとしたらお寿司さんでいっぱいなんです。次はきなこの砂風呂でのんびりしていたら、お団子さんが入ってきて…はたして、ちーちゃんとおふろ屋さんがゆくり入るおふろはあるのでしょうか？愉快で楽しい1冊です。



『おんなじおんなじももんちゃん』 作・絵：とよたかずひこ
 出版社 童心社

よいしょよいしょとももんちゃんときんぎょさん、さぼてんさんが大きな雪だるまさんを作っています。木の枝と木の葉でお顔も作りましたよ。そこに「ももんちゃん」と誰かに呼ばれました。ももんちゃんとおんなじまうしと手袋…おんなじおんなじ雪だるまさんができました。寒い季節にピッタリな赤ちゃん向けの絵本です。

