



# 病児保育室

# ほっとチュッピーだより



医療法人 真周会 三宅内科小児科医院  
 病児保育室 ほっとチュッピー  
 総社市井手 919  
 ☎ (0866)93-8882 《9:00~17:30》  
 ☎ 090-2009-5046 《7:00~19:00》

2020年12月

21日は二十四節気の第22に当たる“冬至”です。この日は、カボチャを食べて柚子湯に入ること知られています。

カボチャにはカロチンやビタミンが多く含まれ、風邪への抵抗力を高めようとした先人の知恵だそうです。

柚子は、寿命が長く病気にも強い木なので、柚子湯に浸かって無病息災を祈るようになったといわれています。

日本古来の風習に触れながら、健康な体づくりに努めたいですね。

## 【病児保育とは】

入院の必要はなく、病気やケガ等で通園・通学が困難な、小学6年までの児童が対象です。

家庭での看護が困難な場合、医院に併設した専用保育室で、専任看護師と保育士が、その児童を一時的に預かる事業です。

保護者の就労は問いません。

ほっと  
チュッピー  
の  
本棚に  
なかま入り

鬼滅の刃



登録申請書など、  
ダウンロードできます♪

ほっとチュッピー



## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に  
**ネギみそ湯**

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには  
**ショウガ汁**

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える  
**野菜類**

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

**ビタミンC**

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



**ビタミンA、カロテン**

粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

