

月	火	水	木	金	土	給食日より
						
				1	2	<p><b>風邪に注意</b></p> <p>この季節は、インフルエンザや胃腸炎などの風邪が流行します。かぜの原因はほとんどがウイルスです。一度免疫ができて別々のウイルスが入り込むと、その免疫には効果がなく、また風邪をひいてしまいます。</p> <p>風邪の予防には湿度を上げ乾燥を防ぐことが大切です。加湿器があるといいのですが、ない場合は部屋に洗濯物を干したり、湯気を立てたりし、湿度を60%以上になるような工夫をしましょう。また、病原体は唾液とともに空中に飛び散り、人から人へ感染していきます。ですから、手洗い・うがいも同時に心がけるようにしましょう。</p> 
4	5	6	7	8	9	<p><b>子供会</b></p> 
11	12	13	14	15	16	
18	19	20	21	22	23	<p><b>病気時の食事</b></p> <p><b>発熱時の食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水分とビタミン</li> <li>消化がよく栄養価の高いもの</li> <li>豆腐</li> <li>白身魚</li> <li>卵を用いた料理</li> <li>果物</li> </ul> <p><b>胃腸障害の食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無理して食べさせない</li> <li>水分をとる</li> <li>糖質をとる</li> </ul> <p>(おかゆ、食パン、せんべい等)</p> <p><b>食欲がない、咳がひどい時の食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>量を減らして分食する</li> <li>ゼリー、茶碗蒸し等の喉通りがよいもの</li> </ul>
25	26	27	28	<p><b>天皇誕生日</b></p> 		