



養父市 病児保育センター ほわほわ だより



夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となり、暖房器具が恋しくなる時期ですね。暖房器具を使用することで湿度が下がりウイルスの活動も活発になります。換気や加湿をして感染症を予防しましょう。

今年の冬はインフルエンザが流行する!?

日本感染症学会は「海外で流行している地域もあり、今後日本国内にもウイルスが持ち込まれる可能性がある」「最近2年間は国内での流行がなかったために社会全体の集団免疫が低下している」などの理由から、この冬はインフルエンザが流行する可能性がある発表しました。

☆インフルエンザのワクチンを打ちましょう。

(養父市では生後6か月～小学6年生までのお子さんは無料で受けられます)

☆部屋の加湿、こまめな換気をしましょう。

☆こまめな手洗い・手指の消毒、マスク着用、咳エチケットを心がけましょう。

☆外出先から戻ったら、手洗い、うがいを必ずしましょう。

予防しよう!!

インフルエンザ感染の利用について

インフルエンザに感染した場合も利用できますので、受診した医師にご相談ください。



食欲の秋! 親子でクッキングはいかがですか?

☆簡単スイートポテト☆

材料(7個分): さつまいも(200g) バター(6g) 牛乳(大さじ2強)

キビ砂糖(お好みで!上白糖 or 無くても OK) 卵黄(1個分 無くても OK)

①さつまいもを一口大に切り水に10分くらい浸けてあく抜きをする。耐熱皿に並べてふんわりラップをかけて、600wで3分加熱。固い場合はもう1分加熱。

②さつまいもを木べらやマッシャーでよく潰す。バター、キビ砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。バターが溶けにくかったら電子レンジで10秒加熱。

③お好みの大きさに丸めてアルミカップに入れる。

④丸めたスイートポテトの表面に卵黄を塗り、オーブントースターで約5~7分、焼き色がほんのりつくまで焼く。



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

問い合わせ
病児保育 ほわほわ
☎079-666-8307



※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。

