



# にじいろだより

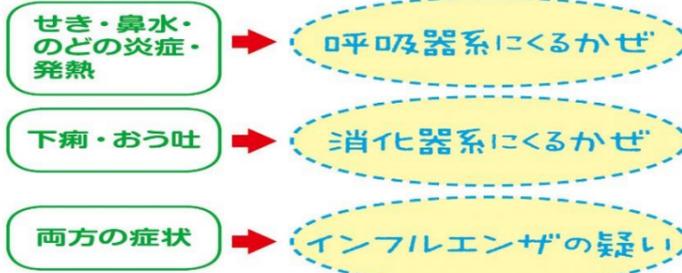
キレイに紅葉していた葉っぱが散り、かわりにポインセチアの赤色とクリスマスのイルミネーションが、色鮮やかに見える季節になってきました。

寒さも少しずつ厳しくなっています。調節のしやすい洋服を着用し、手洗いやうがいなどをして体調管理に気をつけましょう。

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴



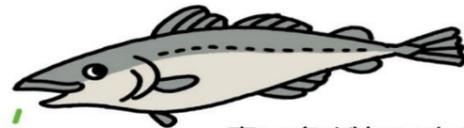
## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通過して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 11月利用のおともだち



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



## 今がおいしい！タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

### おすすめ☆えほん

## 『みんなでたのしいクリスマス』

- 作/クレア・フリードマン
- 絵/ゲイル・イエリル
- 訳/ゆりよう子
- ひさかたチャイルド
- 27×27cm
- 24ページ

クリスマスムードを満喫！  
華やかなラメ加工もすてきな一冊

見ているだけで幸せな気分になる絵本です。表紙の雪だるまに始まり、雪のキラキラ、暖炉のキラキラ、氷のキラキラ…。ラメ加工が施され、クリスマスのムードを華やかに盛り上げます。主人公の未っ子ねずみのちびちゃんが、初めて迎えるクリスマス。「クリスマスってなんだろう？なにがあるのかな？」。飾って、踊って、プレゼントを用意して。さあ、パーティーの始まりです。みんなといっしょにクリスマスを過ごす喜びが伝わってきます。



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955  
月～金曜日 7時30分～18時00分  
ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ

## 11月利用状況

病児利用件数 21件  
キャンセル 4件

