



コンシェルジュ便り

2020. 11月号 穂別地区

「寒い、寒い」が口癖になってしまいそうなこの時期、本格的な冬がすぐそこまで来ています。今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行するという怖い話をよく耳にしますね。でも、どちらもしっかり対策、予防をすることで感染を防ぐことができます。外出時のマスク着用や手洗いうがい、消毒や人混みを避けるなど、これからも感染予防をしっかり続けましょう。

インフルエンザの予防接種が始まっています。早めの接種をお勧めします。



共感できる!?クスッと笑える

子育て川柳 集めてみました！

さあ出発
そんな時ほど
おむつ漏れ

やっと寝た
あれこれしよう
すぐ起きた

孫溺愛
祖父母に頼もう
欲しいもの

作っても
お菓子に勝てぬ
母の味

「そっくらね」
悪いとこだけ
妻がいう

寝かしつけ
子どもが寝ずに
親が寝る

成長し
息子は縦に
母横に

子の小言
どこかで聞いた
それ私

楽しいこと、大変なこともある子育て。時にはイライラしてしまうこともあります。そんなエピソードも笑いに変えて楽しい育児ライフが送れるといいですね。



～離乳食後期の疑問～

フォローアップミルクは必要？

離乳食後期になると「フォローアップミルクを飲ませた方がいいのかな？」、そんな疑問を持つ方も多いのではないのでしょうか。フォローアップミルクは離乳食が1日3回になる9か月過ぎ頃に食事では摂りきれない栄養を補うミルクです。

ただ、フォローアップミルクは必ず飲ませなければいけないものではありません。離乳食をしっかり食べていれば飲ませなくても大丈夫。

離乳食の進みが悪かったり、好き嫌いが多く、離乳食は食べているけど母乳やミルクの量が足りない等の不安がある場合はフォローアップミルクの利用を検討してみてもよいですね。（お子さんの月齢や成長によってコップやマグで飲ませてあげてもOK）

※1歳を過ぎてアレルギーがなければ牛乳を飲むことができるようになるので、少しずつ牛乳に移行してもよいです。

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌がインフルエンザの予防に効果があるとか。その中でも特に効果が期待できるのが「プラスマ乳酸菌」を含む製品です。ヨーグルトなら普段の食事やデザートに取り入れやすいですね。

