



秋の深まりが感じられる季節になりました。夏の疲れや季節の変わり目ということで体調を崩しやすいこの時期。新型コロナウイルス感染症の終息も見えない中ですが、インフルエンザ等の感染症が流行し始める季節でもあります。夏の疲労の回復や免疫力をあげるため、季節の旬の野菜を使ったバランスの良い食事を心掛け、体をたっぷり動かして、十分な睡眠をとり、健康にお過ごしください。

病気でも遊ぶの大好き! ~エンゼルでの過ごし方~

エンゼルではお子さん一人ひとりの病状・年齢・様子などを考慮し、お子さんの主体的な気持ちを尊重しながら、無理なく楽しく遊んで過ごせるようにしています。

乳児のお子さんには、手に取って安心して遊べるように手作りおもちゃなどを用意しています。コミュニケーションがとれるようになると、ままごとやお人形のお世話遊びも人気です。

幼児のおさんは、遊びが発展するように保育士が関わっています。じっくりと遊びに取り組むと、こんな大作になることも…♪



手作りパーキングと道路



はやいぞ! 新幹線



ラキューで作ったロボット



紙パック積み木のお城

擦り傷の応急手当



子どもは、体を動かして遊ぶことが好きです。よく転んで、擦り傷を作ります。

以前は、傷を消毒し傷薬を塗って絆創膏を貼っていましたが、それではかえって傷の治りが遅くなり、傷跡が残りやすいことが分かってきました。傷を早く治すには、浸出液で傷が保湿されている状態を保つことが効果的です。このように浸出液を傷口に留めて治療する方法を「湿潤(しつじゅん)療法」と呼びます(3歳以上対象)。擦り傷ができてしまったら、傷口の砂や泥を水道水で洗い流し、水分をよく拭き取ります。傷が乾燥しないよう、市販の湿潤環境を保つ絆創膏を貼るとよいでしょう。膿んだり、腫れたり、傷の治りが悪いと感じた時は、皮膚科か外科の受診をお勧めします。



エンゼル麻生 看護師



あっさりミネストローネ



肌寒くなってくるとスープや汁物が美味しくいただけるようになります。体調が悪い時でも水分、塩分を有効に補えるので積極的に取り入れたいですね。エンゼルで人気のオイル不使用のミネストローネをご紹介します。

<材料 4人分>

- ・人参 44g
- ・水 520g
- ・玉ねぎ 88g
- ・コンソメ 2g
- ・じゃが芋 36g
- ・ケチャップ 28g
- ・マカロニ 12g
- ・塩 1.2g

- ① 野菜は皮をむいて1cm角に切る。
- ② 分量の水とコンソメ、塩を入れ火にかける。沸騰したら野菜を入れ、やわらかくなるまで中弱火で煮る。
- ③ マカロニを別の鍋で茹で、スープに加える。ケチャップも加え味を調える。

エンゼル麻生 調理師

