



春の風が暖かく気持ちの良い季節になりました。子どもたちにとっては、入園・進級により生活環境も大きく変わる時期でもあります。この時期を元気に乗り越える為には、手洗い・うがいのほか休息も十分にとりながら体調管理をしましょう。そして、心地良い季節を楽しんでくださいね。



## エンゼルでも備えています!

いつ何時起きるかわからない災害。いざという時に慌てることがないように、エンゼル各施設でも日頃から防災訓練の実施や備蓄品の準備などに取り組んでいます。

防災訓練では、お子さんの体調に合わせて無理のない範囲で室内の安全な場所への避難、防災頭巾を被る等の経験をしています。

施設での待機が危険になった時や避難勧告・指示があった場合には、安全確保のために施設外へ避難します。避難場所は各施設で設定していますので、利用時にご確認をお願いします。

エンゼル麻生 保育士



## 鼻血が出た時の対処法



春になると、花粉飛散のピークを迎えます。鼻のかみ過ぎや鼻の粘膜の乾燥で鼻血が出ることがあります。特に、鼻をいじる子は鼻血が出やすくなります。急な鼻血に備えて対処法を知っておくといいですね。

### 【鼻血が出たときは…】

- 座った姿勢で安静にします。  
(体を横にする時は、あお向けをさけましょう)
- 鼻の左右の膨らんだ部分を親指と人差し指で約10分押さえます。  
(ティッシュを詰めると、外す時に再出血することがあります。)
- 顔は軽く下に向け、のどに血液がまわらないように気をつけましょう。



※押さえても止まらない、繰り返すなど心配なときは、耳鼻科受診をお勧めします。

エンゼル麻生 看護師



## スマイリークッキング じゃが芋もち



手作りおやつは、簡単で栄養価が高いものを作りたいですね。お手軽で子どもに人気のじゃが芋もちは、そんなおやつにピッタリです。

### じゃが芋もち 2人分

- じゃが芋 150g (中1個半又は小は2個)
- 片栗粉 大さじ2
- バター 小さじ1
- タレ・醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

※タレはあらかじめ混ぜ合わせておく

- じゃが芋は皮をむいて一口大に切り10分程水にさらす。鍋にじゃが芋とかぶるくらいの水を入れ、火にかけて粉吹き芋にする。
- ①をよくつぶし片栗粉と混ぜる。
- フライパンを熱してバターを溶かし、小判型にした②を焼く。仕上げにタレを入れて絡め、火を止める。

エンゼル麻生 調理師

