



涼しい風も吹き、少しずつ日が短くなる秋の訪れと共に、様々な行事を通して子どもの成長が感じられる頃ではないでしょうか。一日の中で気温差も大きくなり、これからは感染症が流行る季節です。手洗いやうがい、衣服の調整を行い健康面に気をつけて過ごしていきたいですね。

～安静時の過ごし方～

病気の時は無理をしないで過ごすことが大切です。エンゼルでは一人ひとりの病状に合わせて安静時間を設けています。

- ・体調が悪化した時、解熱剤の使用後、寝不足などの場合は静かな環境の中で布団に横になり、睡眠をとって苦痛の緩和や体力の回復を促します。
- ・遊びたい！でも疲れている時は、保育者に抱っこしてもらいながら、絵本やDVDを見たり、お絵描きなどの静かな遊びを取り入れ、体力を消耗しないように体を休めます。

・安静中は安心して過ごせるように、家庭に居る時のような雰囲気づくりを心掛け、体調の変化にもすぐに対応できるように、保育士・看護師が側について一緒に過ごします。



エンゼル中原 保育士

発熱時のホームケア



こどもは急に発熱することもありますね。病児保育施設エンゼルでの発熱時の対応を紹介します。



【冷やす】わきの下・太ももの付け根・首を冷やすと効果的です。

【保温】寒がる時は、布団や衣類を利用して暖かくしましょう。身体が熱くなりポカポカしてきたら薄着にしましょう。

【水分補給】脱水症状にならないように、こまめに水分をとりましょう。スポイトを使って飲ませてみることもおすすめです。

【安静】静かに過ごしましょう。絵本や短時間のテレビもよいでしょう。

エンゼル中原 看護師



スマイリークッキング

＜鮭のマリネ＞

油で揚げないので、体調が悪い時でもさっぱりと食べられます。

＜材料＞ 4人分

- | | | | |
|------|-------|-----------|------|
| ・甘塩鮭 | 3～4切れ | ・玉ねぎ | 中1個 |
| ・酒 | 大さじ1 | ・人参 | 中1/3 |
| ・小麦粉 | 大さじ2 | ・パセリ | お好み |
| ・油 | 大さじ1 | ・市販のかんたん酢 | |

＜作り方＞

- ①甘塩鮭を1口大に切る
- ②ビニール袋に①を入れて小麦粉をまぶす
- ③フライパンに油大1を熱して②の鮭を皮を下にして両面をしっかりと焼く
- ④玉ねぎ・人参は短めの千切りにしてさっとゆでてザルで水を切り、熱いうちにかんたん酢につけておく
- ⑤焼き上がった鮭をタッパーに並べてその上に④を乗せ、20分置いて漬け込む



エンゼル中原 栄養士

