



冬の寒さを感じる季節となりました。子どもたちは寒さに負けず元気いっぱい体を動かして遊んでいることと思います。元気を維持するためにも、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心掛け、“笑いも忘れずに”免疫力を高めていきたいですね。

【エンゼルでの一日】

朝の受け入れ

症状の経過や食事、排泄、睡眠等について、看護師や保育士が聞き取りを行って、お子様をお預かりします。

朝は少し不安そうにするお子様もいますが、保育士に抱っこしてもらい安心したり、窓の外を見たりして気分転換ができるお子さんも多いです。症状を把握し、年齢、興味に合わせて環境を整えた保育室で好きな遊びを見つけて、ゆったりと過ごせるように工夫しています。



お迎え

一日の症状や生活、遊びの様子について、お話しさせていただきます。回診時の嘱託医の所見をもとに、再受診をお勧めしたり、集団に戻るタイミング等についてアドバイスをさせていただきます。食事の進め方やご家庭での過ごし方等についてもお伝えします。ご不明な点やご心配な事等がありましたら、お気軽にお声がけください。



エンゼル川崎 保育士

【子どもの観察ポイント】

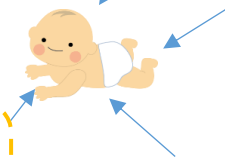
子どもの病状は急に変わることがあります。エンゼルではお子様の全身の様子をよく観察して変化を見逃さないように努めています。



顔色、表情
目の充血、目やに
口唇、舌の赤み
みみだれ
耳を触る

皮膚の状態
発疹、水疱など

尿・便の色におい、回数、出血



呼吸や胸の動き
咳や痰の様子
胸のゼコゼコ

お腹張りや硬さ

厚生労働省 2012年改訂版
保育所における感染症対策ガイドライン参照

子どもは体調の悪化によるつらさを大人のように伝えることができません。「いつもより食欲がなかったかな」「いつもより眠りが浅いな」など保護者の皆様の気づきが病状の変化の早期発見となり適切な治療に繋がります。

何か気になること、いつもと違うなと思うことは看護師または保育士にご相談ください。

エンゼル川崎 看護師



【身体を温めるおすすめ料理】

冬はインフルエンザや風邪など様々な病気にかかりやすい季節です。健康が増進できる、温かい食べ物で代謝を上げたいですね。

身体を温める食材に生姜・大根・人参がありこのような食材をおいしく食べる調理として“ぽかぽか豚汁”を紹介します。



「ぽかぽか豚汁～生姜と根菜の豚汁～」
2人分

豚肉	120g
大根	150g
人参	70g
しめじ	50g
水	600cc
だしの素	小さじ1
合わせ味噌	60～70g
ごま油	小さじ2
生姜	適量
	スライス
・大根・人参はいちよう	
切り	

- 鍋にごま油を熱し生姜・豚肉を入れて中火で炒めます。
- 肉の色が変わったら大根・人参・しめじを加えて火が通るまで中火で煮ます。
- 火を弱めて味噌をとき入れ長ネギをトッピングします。



☆きゅうりの漬物を添えて。
(きゅうりは身体を冷えやすくする食材ですが漬物にすることで発酵され温められる食材に変化します。)

エンゼル川崎 調理師