



秋の深まりとともに空気も乾燥し様々な感染症が流行する季節となりました。風邪に負けないように生活リズムを整え、栄養をしっかり取り元気に遊びましょう。

簡単に用意できて楽しめる手作り遊具

手作り遊具の作り方をご紹介します。

どの家庭にもある洗濯ばさみをお子様に貸してあげると意外に興味を示して遊びだしますよ。エンゼルでは紙皿に絵をつけて楽しくはさめるように制作しています。

それが無くても入れ物にはさんだり、洗濯ばさみだけでつなげたりと手指や創造力が発達してくると考え、工夫をしながら遊べるようになってきます。

100円ショップ等で洗濯ばさみを一袋購入すればかなりの量が入っていますので買い足しておいてあげると喜ぶと思います。(①②)

もう一つのおもちゃは乳酸菌飲料の空き容器を洗い、鈴やビーズなどを入れてガラガラにします。口の所はこぼれると危険なので接着剤で付けビニールテープでしっかり巻きます。振ると音だけでなく色もきれいなので小さいお子様に喜ばれると思います。(③)

是非ご家庭の遊具に加えてみてください。

エンゼル川崎 保育士



①はさんでパッチン

②はさんでつくろう



③ガラガラ
チャチャチャ

RSウイルス感染症とは？

秋から冬にかけて流行する呼吸器の感染症で、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%のお子様が感染すると言われています。

主な症状・・・ウィルス感染して2～8日間の潜伏期を経て発熱、鼻汁の症状が続き重症化すると咳がひどくなり胸がゼコゼコし呼吸困難などをおこします。

***初めて感染すると重症化しやすく肺炎などをおこしやすいので早期の治療が必要です。母体からの免疫も効かないので6ヶ月未満のお子様でも感染します**

治療・・・根本的な治療薬はありませんが咳や鼻水を抑える薬の投与や気管支を拡げる吸入などを行うと症状が緩和されます。主治医にご相談ください。

こどもや大人も繰り返し感染します。症状は軽くなりますがマスクの着用や手洗いうがいなどで予防しましょう

エンゼル川崎 看護師



スマイリークッキング (肉団子と白菜のスープ煮)



過ごしやすい季節になりました。子どもたちの活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時でもあります。

風邪をひかないように野菜がたくさんとれるメニューをご紹介します。

(材料)4人分

*鶏挽肉300g *すりおろし生姜少々 *片栗粉大1

*酒大1 *塩少々

お好みの野菜やきのこ 塩少々 しょう油小2

中華スープ400cc

(作り方)

- ① *の材料を合わせて練り、肉団子を作る。
- ② 中華スープ(市販)で野菜を煮立て柔らかくなったら肉団子を加える。
- ③ あくを取りながら味を整える。

季節ごとの恵みを感じながら、その時期の食材をたっぷり入れて作ってみてください。

エンゼル川崎 栄養士

