



新しい年のスタートとなりました。これから本格的な冬の訪れとなりそうです。乾燥している季節なので
体調管理に気を配りながら、元気に過ごしていきたいですね。

病気の時の食事について

病気になり、エンゼルを利用するお子さんは体調が悪く、食欲がない子もいます。食事は一人ひとりの病状や年齢、様子などを考慮して無理なく食べられるようにしています。お子さんが安心して食事ができるようにひざの上で食べることもあります。

今年度は夏から秋にかけて RS ウイルス感染症や手足口病が流行しました。咳症状が強い、高い熱、口腔内・のどの痛みが強い時の必要な配慮についてお知らせします。

- 麦茶や白湯の水分があまり摂取できない場合は味噌汁・スープ等が食べやすく、汁物で水分摂取ができています。
- 汁物を摂取することで固形物が進むこともあります。
- 食事が進まない時はこまかくしたり、つぶしたりすることで食べられることもあります。
- ごはんをおかゆ（おじや）にすることも一つの方法です。うどんもよく食べます。
- 嘔吐や下痢が無い場合は牛乳、ヨーグルト、ゼリー等の冷たくてのどごしがいいものが食べやすそうです。



病気の時、お子さんが食べなくなると不安になると思いますが、食事が摂取できない時は身体の中の水分が不足して

脱水症状に陥る可能性があります。また、嘔吐や下痢が続くと、さらに脱水症状が悪化する可能性があります。水分の補給は、こまめに、少量ずつ行うことが大切です。



保湿剤を上手に使ってスキンケア！



乾燥が気になる季節ですね。皮膚がかさかさして痒くなり、掻いてしまうお子さんをよく目にします。

子どもの皮膚は薄く、大人の3分の1ほどです。水分を保っておく力も弱く、とても乾燥しやすいのです。乾燥した皮膚は痒くなり、掻くことで傷ついてバリア機能がさらに低下します。荒れた皮膚から食べ物などのアレルギーが入り込むことで、食物アレルギーを引き起こすことが最近明らかになってきました。保湿剤などを使って毎日スキンケアをすることが大切です。保湿剤を使う時はお子さんの肌に合うものを適切な量使うようにします。

量の目安を知るのに FTU（フィンガーチップユニット）が便利です。チューブに入った軟膏やクリームなどの塗り薬を大人の人差し指の先端から1つ目の関節の長さに出した量を1 FTU と言い、約0.5 gです。この量は大人の手のひら2枚分の面積に塗るのに適しています。ローションは1円玉くらいの量を手のひらで体のしわに沿ってやさしく塗ります。

大人の手のひら2枚分

1FTU



エンゼル麻生 看護師

スマイリークッキング



りんごがおいしい季節になりました。生食でも美味しいですが、ひと手間かけると食欲がない時でも食べやすくなります。そしてりんごは便秘の時やお腹の調子がよくない時にもおすすめの食材です。今が旬のりんごを使ったデザートを紹介します。

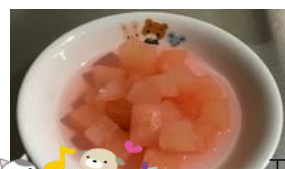
『りんごのコンポート』（材料）2人分

りんご 140g（皮をむいて1/2個分） 砂糖 10g

★りんごの皮は良く洗って色付けに使うとほんのりピンクに染まってきれいです。エンゼル麻生では水分が多めのレシピです。

（作り方）

- ① りんごは良く洗い、皮をむいて角切りにする。
- ② むいた皮と砂糖を鍋に入れ少量の水で煮る。
- ③ 皮の色が煮汁に移ったら角切りにしたりんごを入れ軟らかくなるまで煮る。（煮えたら皮は取り除きます）
- ④ 良く冷まして出来上がり。



エンゼル麻生 調理師