



スマイリー😊

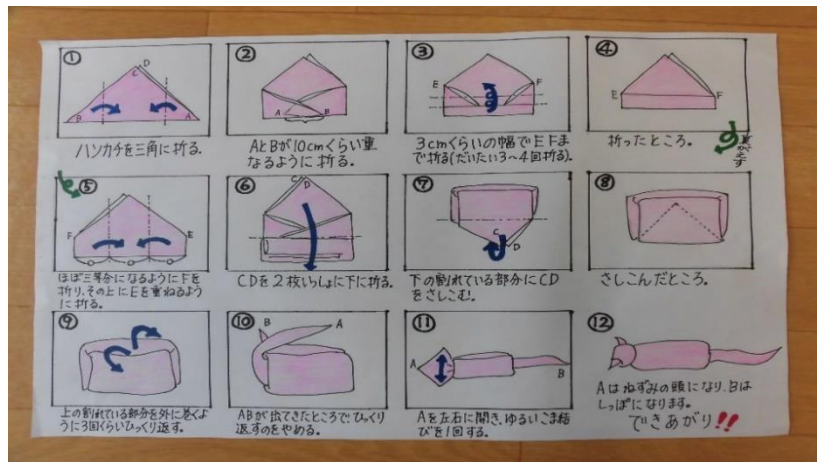
吹く風が涼しさから寒さへと変わり、気温の差も大きく体調を崩しやすい時期です。

これから、急性気管支炎・RSウイルス・インフルエンザ・ノロウイルスが流行し、注意や対策が必要になります。病気にかからないよう予防をして、元気な毎日を送りたいですね。

作ってあそぼう！（遊びの紹介）

お子さんが病気になり、病院へ行ったら待合室がいっぱい…という経験がありますよね。体調が悪いうえに待ち時間が長いとあきてしまい、苦勞された方も多いかと思います。設置されている絵本も読み終え、『目新しい遊びはないかな？』とさがされたのではないのでしょうか。そこで、こんな遊びはいかがでしょうか。ハンカチ 1 枚あれば作って遊べますよ！

☆ハンカチネズミの作り方



エンゼル川崎 保育士



ナースからの ワンポイントアドバイス (健康)

ウイルス予防には、手洗い・うがいマスクの着用が第一です。加湿器などを活用してウイルスが好きな乾燥を防ぐのも効果があります。また、体内に侵入してきたウイルスをブロックするには、マスクで口元の湿度を保つのも効果的ですが、喉が空気の乾燥でカサカサになっていたら要注意です。ウイルスに感染しやすくなってしまうので、適度に喉を潤すために冬でも意識的に水分補給を行いましょう。

夏のように汗をかかなくても、呼吸や皮膚から沢山の水分が失われているといいます。汗をかく夏と違って子どもも自主的に水分補給をしなくなるため、大人が気をつけてあげることが大切です。

エンゼル川崎 看護師

スマイリークッキング



今回は病児保育施設の給食メニューにある【黄金煮】を紹介します。

- ① さつまいも（中 200～250 g）は輪切りにし水にさらす。
- ② 鍋にさつまいもを入れ、かぶる位の水を入れる。
- ③ 砂糖（大3） 塩（少々）を入れて中火にかける。
- ④ 柔らかく煮えたら仕上げにバター（10 g）を入れ、2分程で完成。

この他にも、さつまいもは、天ぷら・サラダ・お菓子和幅広く活用することができます。また、さつまいもは、便秘を予防する食物繊維が豊富にあります。

行楽の秋、ご家族で芋掘りに出掛け、収穫の楽しさを味わうのも良いと思います。

エンゼル川崎 栄養士