



スマイリー

梅雨が明けは、本格的な夏の到来です。ムシムシする室内の空気を感じると、ついついエアコンの設定温度を下げたくなりますね。ですが、涼しい部屋で過ごすことに慣れてしまうと、体が体温調節をする必要性を感じなくなり、気温の変化に適応できなくなるそうです。また、外気温との差が大きすぎると体が疲れやすくなります。室温、衣類の調整を上手にして、夏を乗り切りましょう。

『いっしょ』って楽しいよ 異年齢であそぼ！



病児保育では、生後5か月から就学前までのお子さんが一緒に過ごします。初めて会うお友だちばかりの慣れない環境の中で、入室直後は緊張しているお子さんが多いですが、遊びを通じてすぐに仲良くなる様子が見られ、私たちも嬉しいです。エンゼルでは、お子さんの体調と「遊びたい！」という気持ちのバランスを大切に、玩具や遊びの選択をしています。お一人おひとりの病状や年齢に応じて、無理のないようにゆったりと過ごしたいと思います。



エンゼル中原 保育士



虫刺されに注意！！



夏は蚊や様々な虫が大量に発生する季節です。乳幼児は皮膚の抵抗力が弱く、虫に対する免疫もほとんどないため、蚊に刺されただけでひどく腫れたり、発熱することもあります。肌の露出も増えるので、特に戸外に出る時はしっかりと対策を立てましょう。患部をかきむしって『とびひ』になることもあるので、気を付けたいですね。

手作り虫よけスプレー

ハーブ精油5滴(レモングラス、ゼラニウムなど)と
水道水 50mlをよく振る
(1週間以内に使い切りましょう)

適しているハーブが
他にもありますよ

衣服や手足、ベビーカー等にスプレーし、早めに使用切りましょう。肌に合わない場合もあるので、

使用前に必ずパッチテスト
してからお試しください。



エンゼル中原 看護師

おいしい♪

スマイリークッキング

かんたん♪

＜おかゆをお米から 作ってみましょう！＞



“おかゆがきらい”という方に是非試していただきたいと思います。お米に水を入れて火にかけるだけで“美味しいおかゆ”ができます。ご飯から作るより甘みもあり冷めても美味しくいただけますよ。

＜作り方＞ 子ども茶碗 2～3 杯分

- ① 直径 14 cm位の小鍋にお米 1/4 と水を鍋の 8 分目(600 cc)入れて中火にかける
- ② 沸騰してきたら、火を弱めて軽く沸騰している状態に保ち、時々かき混ぜて 30 分煮ていく
- ③ 好みの固さに仕上げる

★水分がなくなると焦げやすいため、水を足してください。



エンゼル中原 栄養士

