



# 病後児保育事業「天使のゆいかご」

## ゆいかごだより～秋号～

秋風がさわやかな季節になりました。この季節は、日中の気温差が激しいので、衣服で調節しながら、元気に過ごしたいですね。

### 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく！」

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### はしかにかかったら

はしかにかかると、高熱や鼻水、せき、発しん、といった強い全身症状が出ます。ほかにも0、1、2歳の小さな子は、おう吐や下痢を伴うことも。中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすこともあるので、注意して経過を観察することが大切です。

#### おうちでのケア

- 温かくする
- 安静を保つ
- 熱が高いときは氷まくらなどで頭を冷やす
- 少しずつこまめに水分をとる



### 読書の秋！おすすめ絵本

- おつきさま こんばんは・・・林明子さく 福音館書店  
よるになると、やねのうえから大きなおつきさま。そこへ、雲が・・・裏表紙にひょうきんなおつきさまが描かれていて、こどもたちがまねっこします
- うずらちゃんのかくれんぼ・・・きもとももこさく 福音館書店  
うずらちゃんがひよこちゃんとかくれんぼ。するとそこへ雨がふりだします。2人は大丈夫かな。親子でほっこりする一冊です。



### 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

#### かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

#### 吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

#### 体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

#### ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



#### ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



病児・病後児保育の登録は、花っこルームでできます。お気軽にお声かけください。

病後児保育スタッフ

