

冬は肌トラブルに注意!

冬が近づいてくると、空気の乾燥、暖房器具の使用などで肌が乾燥します。



☆暖房器具を使用するときは、加湿器や洗濯物を干すなど保湿を保つようにしましょう。

☆皮膚が傷つかないように、爪は切っておきましょう。かゆみが続くのは、子どもにとってストレスにもなります。保湿剤(白色ワセリンなど)を使って保湿に心がけていきましょう。

感染症にも注意!

ノロ、ロタ、アデノウイルスによる嘔吐下痢が流行する季節です。

予防策：手洗いが重要!

もしかかってしまったら…

☆嘔吐の場合は、何をきっかけか、どのようなものをどのくらい吐いたか、何回か観察しましょう。

☆30分くらい様子を見て、水分を少しずつ飲ませましょう。

☆下痢の場合は、まず形状と色を観察し、すっぱいにおいや悪臭か、ひん回か、血液混入がないか等観察しましょう

☆脱水を起こさないように、嘔吐や吐き気があればこまめに水分をとりましょう。

☆12月のおすすめ絵本☆

「ぐりとぐらのおきゃくさま」

作 中川李枝子・絵 山脇百合子

出版社：福音館書店

足跡を見つけてついていった先にあるおうち。

そこには赤いマントに赤いえりまき…誰のおうちかな♪



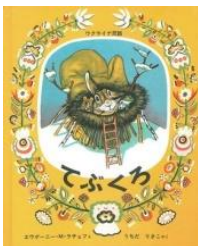
「てぶくろ」 ウクライナ民話

訳 内田莉紗子/絵 エウゲーニー・M・ラ

チョフ

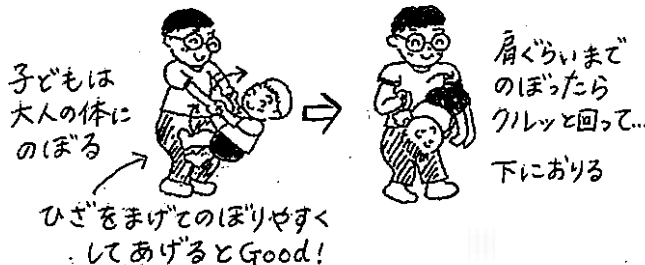
出版社：福音館書店

おじいさんの落としたてぶくろ。動物たちが次から次へと入っていき、今にもはじけそう! どうなるかな♪



♪ 親子であ・そ・ぼ!! ♪ ふれあいスキンシップ♪

★ あしかけまわり



簡単レシピ♪



ゆきだるまポテトサラダ (2人分)

エネルギー量：1人分 218kcal

材料：じゃがいも…2個、にんじん…適宜、海苔…適宜、塩コショウ、マヨネーズ…適宜

- ①じゃがいも・にんじんを茹でる。
- ②じゃがいもは茹でたらつぶし、塩コショウ、マヨネーズで和える。
- ③コロコロ丸める。
- ④丸めたものを重ねて、2段にする。海苔を丸く切り、目の位置にはりつける。
- ⑤にんじんの先端もしくは、鼻になるよう小さく切り鼻の位置につける。

親子で一緒にできるよ!



アレンジも…♪

おいもおやき



- ① じゃがいもを茹でる。
- ②じゃがいもをつぶす。片栗粉を入れてまぜる。
- ③丸めて、楕円状につぶして平たくする。
- ④焼く。



これに…

しらす、ホウレンソウ、にんじんなどをに入れてもいいですね♪