

めぐみっこだより

No. 86



今年も早いもので、残すところあとわずかとなりました。保育園の子どもたちは、冷たい風の中、戸外で思いきり体を動かし、元気に過ごしています。

12月と言ったらなんといってもクリスマス！！園内の装飾もクリスマスムードとなり、「サンタさんに〇〇もらうんだ～」と目をキラキラと輝かせる子どもたちです。本日作った、まつぼっくりのクリスマスツリーもぜひお家に飾ってみてください。



嘔吐、下痢のご家庭でのケア

この時期インフルエンザと並んで気を付けたい『感染性胃腸炎』とは、吐いて、水のような下痢をして、つらい症状をとまなう上に、嘔吐物や便の処理も大変です。処理方法を間違えると家族中に感染してしまうので、適切な対応をし、二次感染を予防しましょう。

下痢のときは…

- おかゆや柔らかく煮た野菜スープやすりおろしリンゴなど消化に良いものを食べさせましょう。
- こまめな水分補給（白湯や麦茶など）も大切。
- 下痢が出たらおしりをこすらずシャワーで流してあげ、優しくふき取りましょう。

嘔吐のときは…

- 吐いた直後は何も食べたり飲んだりさせず口をゆすいで安静にする。
- 吐き気がおさまったら白湯や麦茶を一口飲ませ、吐かなければ少しずつ飲ませる。
- 汚れた衣類は、80℃以上の熱湯で消毒後、洗濯をする。
- 消毒は、家庭用ブリーチをうすめて使う。

下痢や嘔吐を何度も繰り返している場合、ぐったりしている、唇や口が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状がみられたら脱水症状を起こしているかもしれないので、すぐに病院を受診しましょう。

【春雨ソテー】 (4人分)

材料	分量	作り方
春雨	32g	①春雨は、ゆでておく。
にんじん	1/4本	②にんじんは、皮をむいて千切りにし、ゆでておく。
レタス	40g	レタスは洗って、千切りにする。
コーン	40g	③春雨、にんじん、レタス、コーンをお合わせ、しょうゆと食塩で
しょうゆ	大さじ 1	味を整える。最後にごま油を回しかけて混ぜてできあがり。
食塩	小さじ 1/5	
ごま油	少々	



あわてんぼうのサンタクロース

あわてんぼうの サンタクロース
クリスマスまえに やってきた
いそいで リンリンリン
いそいで りんりんりん
ならしておくれよ かねを
りんりんりん りんりんりん
りんりんりん

