

吐く息がだんだんと白くなっていき、少しずつ冬が近づくこの頃。寒い季節はどうしても室内遊びが増えがちですが、楽しく体を動かして風邪に負けない体づくりをしていきましょう！

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【お子さんが好きな肉じゃが】

材料 (4~5人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| ☆すき焼きのたれ…60cc | ☆めんつゆ(2倍濃縮)…60cc |
| ☆水…500cc | ・和風だし…小さじ1 |
| ★じゃがいも(大)…2個 | ★人参…1本 |
| ★玉ねぎ…1個 | ★バター小さじ1 |
| ・細ねぎ…お好みで | ・豚肉…200g |
| ・サラダ油…適量 | |

作り方

- ①小鍋に水、めんつゆ、すき焼きのたれを入れ火にかける。温まったところに和風だしを入れて火を止める。
- ②別の鍋に少量のサラダ油と豚肉を入れ、少し肉の色が変わるまで炒める。お皿に豚肉を取り出す。
- ③豚肉を炒めた鍋に★を入れ全体になじむように炒める。
- ④③に豚肉と☆を入れ、おとし蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。

材料3つで
優しい味の肉じゃがが
出来ますよ！



【こんな時、どうしたらいいの?!】

～嘔吐～

単に嘔吐といっても、子どもにはいろいろな原因(病気・けが・感染症など)があります。嘔吐のきっかけを確認しましょう。また、嘔吐した時間や回数、内容物の量や性状、子どもの様子なども観察しておきましょう。一日に何度も吐いて、吐いた後に元気がない場合、注意が必要です。



嘔吐後の対処は…

- ① 子どもの姿勢を少し前かがみにし、背中をさすりしばらく様子を見ましょう。
 - ② 口の中をすすぎさっぱりさせ、服が汚れている場合は着替えましょう。臭いが残っていると嘔吐を誘発する場合があります。
 - ③ 横向き、または上半身をやや起こした姿勢で寝かせ、安静に過ごします。
 - ④ 吐き気が落ち着いたら水分を一口ずつゆっくり与え水分補給をしましょう。乳児の場合はスプーンを使用すると良いです。
OKなもの»白湯、麦茶、子どものイオン飲料
NGなもの»炭酸飲料、乳飲料、柑橘系飲料
- 意識がもうろうとしている、機嫌が悪い、頭痛や発熱を伴う、嘔吐を何度も繰り返す、吐く前にお腹や頭を打っている、吐物に血液が混じっているなどの症状があれば受診をしましょう。



嘔吐物には感染症の原因になるウイルスなどが混ざっていることがあります。嘔吐物はすばやくふき取り、ハイターなどで消毒しましょう。嘔吐物を拭きとったものなどはビニール袋に入れて処理し、処理後はせっけんで手を洗いましょう！

(0歳～5歳児けがと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK ナツメ社 参照)



《材料・道具》

- ・牛乳パック ・色画用紙 ・スズランテープ ・色紙 ・カラーロープ
- ・ロープ用ビーズ ・フェルト ・はさみ ・穴あけパンチ ・木工用接着剤



サンタさんにお菓子をプレゼントしてもらう際の、入れ物にしても良いですね。開閉しやすいようにロープは長めにしておきましょう。