

10月10日は目の愛護デー。眼の異常はないですか？

白眼が充血したり、子どもが眼をかゆがっていたりする様子などがある場合には、アレルギーの可能性もあります。眼がかすんで見えにくいなどの症状がないかなど、この機会にお子様の眼を確認してみましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【小松菜ともやしのナムル】

材料 (3~4人分)

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・小松菜…1束 | ・もやし…1袋 |
| ・かにかまぼこ…5-6本 | ・コーン(缶詰)…50-60g |
| ☆焼き肉のたれ…50cc | ☆ごま油…小さじ1 |
| ☆白ごま…10g | ・あじ塩(もやし加熱用)… |

作り方

- ①小松菜は柔らかくなるまで茹で、お好みの長さに切る。
- ②もやしは耐熱容器に入れあじ塩をふり、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ボールに①、②、コーン、細くさいたかにかまぼこを入れる。
- ④☆の材料も入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成。

焼き肉のたれが
ナムルに合う
もやししゃきしゃき
サラダです☆



【こんな時、どうしたらいいの?!】

～下痢～

下痢の多くは細菌やウイルスの感染によって起こります。また、子どもは腸が十分に発達していないため、下痢をしやすいものです。普段との便の違いはないか、発熱などはないか確認しましょう。



① 便の状態、他の症状を観察しましょう。

(便の色、便のにおい、便の回数、嘔吐・発熱はないかなど)

② お尻は清潔にしましょう。

下痢便は刺激が強いため、放っておくとお尻の皮膚がただれてしまうこともあります。肌をこすらず水を十分に含ませたタオルなどで優しくふき取り、お尻を良く乾燥させましょう。

③ こまめに水分補給をしましょう。

下痢をすると体の水分が失われていきます。脱水にならないようにこまめに水分補給をしましょう。イオン飲料やリンゴジュースなどから始め、下痢が治まってきたら軟らかく煮たうどんやお粥などと、少しずつ元の食事に戻しましょう。

④ 手洗いをしましょう。

下痢便には感染症の原因となるウイルスや細菌が含まれている場合があります。子どもはもちろん、おむつを替えた後などはせっけんで手を洗いましょう。



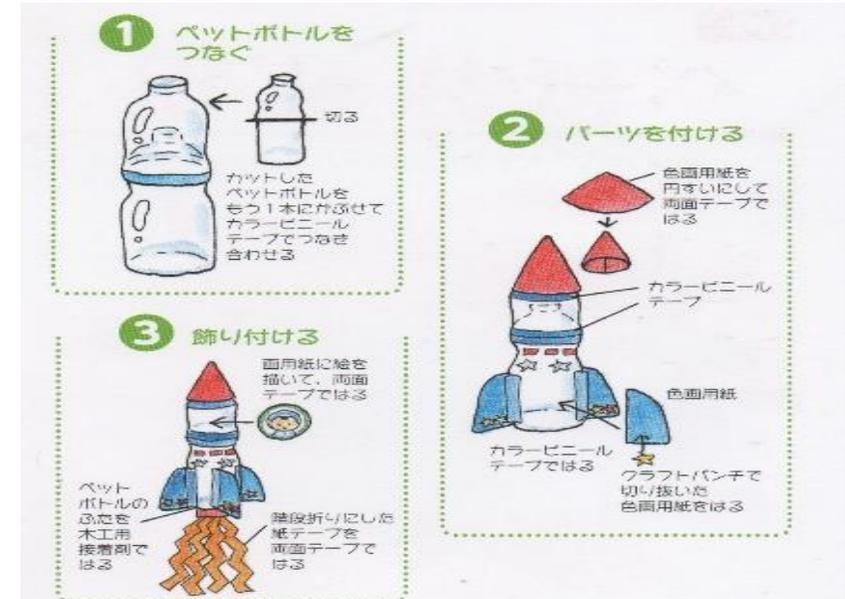
離乳食が始まると急に下痢を起こすことがあります。これは胃や腸がミルク以外の物を初めて消化することで起こる便の変化です。少しゆるくても黄色、茶色、緑色であれば心配ないでしょう。

(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》

- ・ペットボトル
- ・色画用紙
- ・画用紙
- ・カラービニールテープ
- ・紙テープ
- ・クレヨンなど
- ・クラフトパンチ
- ・はさみ
- ・両面テープ
- ・カッター
- ・木工用接着剤



天上からつりさげて、宇宙の空間を表現しましょう！

(製作よくばりアイデア150 ひかりのくに)