

立春を過ぎても、まだまだ厳しい冷え込みの日々が続いています。寒さに負けず、春の太陽のように明るい笑顔で過ごせると良いですね！

新しい学年を迎えるまで、残りあと2ヶ月となりました。1日1日大切に過ごしていきましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【ばっちり味が決まる親子丼】

材料 (4~5人分)

- ☆すきやきのたれ…50cc
- ☆めんつゆ(2倍濃縮)…50cc
- ☆水…300cc
- ☆和風だし…小さじ1
- ・玉ねぎ…中サイズ1個
- ・鶏もも肉…1枚
- ・卵…2個
- ・刻みのり…適量

作り方

- ①鍋に☆を入れ火にかける。
- ②沸騰したら薄切りにした玉ねぎ、一口大の鶏肉を入れ煮る。
- ③鶏肉の色が変わったら溶き卵を回し入れ、卵が半熟の状態まで火を止める。
- ④どんぶりにご飯をよそい、③をのせて完成。お好みで刻みのりをトッピング。

材料は3つだけ☆
優しい味の
親子丼が完成です！



【こんな時、どうしたらいいの?!】

～火傷をした～

火傷をしたらまず冷やすこと。患部に直接触れないように注意し流水を当てて冷やしましょう。基本的に衣服の上から水をかけます。衣服の上からやけどをした場合、衣服を無理に脱がすと一緒に皮膚がはがれてしまう場合があるのでその部分の衣服は残したまま受診しましょう。小さい子どもは低体温症になりやすいため、冷やす範囲が広い場合には体をバスタオルで包むと良いです。



◎子どもの火傷の危険性

- ・体力や抵抗力が弱く、ウイルスや細菌に感染しやすい。
- ・皮膚が薄いため、火傷をしやすく、深い火傷になりやすい。
- ・脱水症状を起こしやすい。
- ・大人に比べて防御反応が鈍いため、『熱い』と感じてから手足を引っこめるまでの時間が長くなる。

患部が衣服から離れない、火傷した部分の皮膚が白くなり強い痛みがある、水ぶくれができた、顔や頭・性器などにやけどをした、低温やけどをしたなどの場合は、受診をするとよいでしょう。

※火傷の程度が軽傷に思える場合でも実際は深部まで達していることもあります。



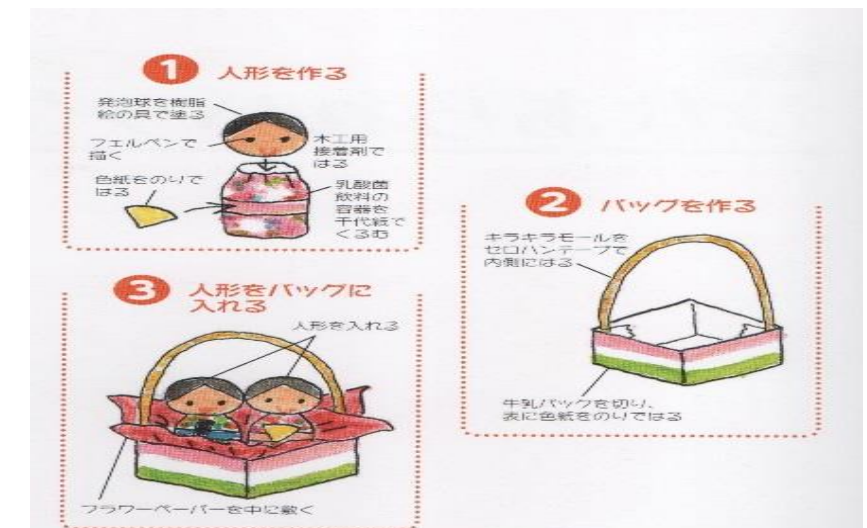
- ・0歳～5歳児けがと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK ナツメ社
- ・子どもの病気・けが 早わかりBOOK

参照



《材料と道具》

- ・乳酸菌飲料の容器
- ・発砲体
- ・牛乳パック
- ・キラキラモール
- ・千代紙
- ・色紙
- ・フラワーペーパー
- ・フェルトペン
- ・樹脂絵の具
- ・のり
- ・セロハンテープ
- ・木工用接着剤



バッグだけをひなあられ入れとして使うこともできますよ★

(製作よくばりアイディア 150 ひかりのくに)