



衣服の調節

子どもが寒くないか、カゼをひかないか心配でつい厚着にさせてしまいがちですが、子どもは代謝が盛んなため、大人ほど寒がりではありません。厚着をしすぎると運動量の多い子どもにとっては動きにくいですし、必要以上にかいた汗をそのままにしておくと、かえって体を冷やしてしまいます。厚手の服を1枚着るよりも、薄手の素材の服を重ねる方が空気の層ができて保温性があり、脱ぎ着して調整もしやすいです。

- 生後1ヵ月頃まで⇒大人より1枚多め(体温調節がまだ難しい)
- 生後3ヵ月頃まで⇒大人と同じ枚数(手足の動きが活発になる)
- 生後4ヵ月頃以降⇒大人より1枚少なめ(ますます活動的になる)



【肌着を着る効果】

せっかく重ね着をしていても、肌着を着ないと熱を保つ効果が減ってしまいます。また肌着は、皮脂や垢(あか)などを吸い取り皮膚を清潔に保ち、服の中の湿気を調節するという効果もあります。

【子どもの冷えに気づくポイント】

「寒くないかな」と気になったら、子どものお腹、背中を触ってみましょう。手足が冷たいと心配になりますが、胴体のあたりでチェックしましょう。

◎子どもは暑さ、寒さを感じにくく、うまく言葉で表現することが難しいですが、気温の変化を感じることはとても大切です。「寒いから1枚着ようね」「暑いから脱ごうか」など、気温の変化を体感しながら、上手に衣服調節できたらよいですね。

◇月刊あかちゃんとママ ◇ぎゅってweb◇エンゼル110番

つくってみよう! かぼちゃのクッキー

材料 小麦粉... かぼちゃ50g・砂糖大さじ1・油大さじ2
ホットケーキミックス80g・干しぶどう・かぼちゃの皮適量



- ① かぼちゃを加熱し皮を取りスプーンでつぶして砂糖と油を混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを混ぜ粘気がなくなるまでこねる。8等分(20g程度)にして丸めておく
- ③ 厚さ5mm程度に手で押しながらかぼちゃの形にする
スプーンで口やかぼちゃの筋をつけ干しぶどうやかぼちゃの皮で口や目をつける
- ④ 油をひいたフライパンやホットプレートに並べ弱火で7分して10分焼く。焼き色がついて表面が乾燥したら完成!

えほん 3-才

『おいもさんがあ。』
作・絵とよたがすひこ 出版社 童心社
目が覚めたおいもさんたち。「よいしょよいしょおきよおきよよ」かけ声と一緒に次々とおいもが土から出てきます。ゴロゴロ転がったところは冷たい水の中! 寒くてブルブルふるえるおいもさんは葉っぱのお布団を見つけました。さておいもさんはどうなったのかな? 身近な食べ物に触れあえるワクワクする一冊です。



インフルエンザの予防は流行前の接種が効果的です。ワクチン接種の効果は約2週間後に現れ、約5~6ヵ月持続するといわれています。早めに接種しておきましょう。



* こひつじのようす *

今年の夏は、咳の症状で利用する子ども達が多く満室の日が続きました。部屋の温度や湿度、こまめな水分補給に気をつけて過ごしました。

★見学日★

毎月第2土曜日(8月を除く)
10:00~12:00 申し込み不要
10月9日 11月13日
12月11日 1月8日



利用案内

対象: 東大阪市在住で保育園・幼稚園

小学校に通う園児・児童

生後3ヵ月頃~小学校3年生まで

基本保育時間 8:30~17:30(月~金)

延長時間 7:30~17:30(別途料金)

(当面の間延長保育はありません)

予約: 利用前日9:00~当日11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。(かかりつけ医可)

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

