

病児保育園 令和2年 9月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

9月は残暑も厳しく夏の疲れも出て、体調を崩しやすくなってきます。発熱、下痢、嘔吐の症状や皮膚のトラブル、結膜炎など様々です。早寝早起きをして朝食をしっかりと取り、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

コロナウイルスも第二波がやってきて、まだまだ油断できないですね。病児保育園セカモゲではこまめな換気や手洗いうがい、消毒など感染予防対策を引き続き行っています。

夏バテを回復する食材は？



1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

麺類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質の摂りすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

<ビタミンB₁を多く含む食品>
豚肉 うなぎ 大豆食品

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

タンパク質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでできます。麺類にタンパク質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

<タンパク質を多く含む食品>
肉類 魚 大豆食品 卵 チーズ など

セカモゲ生活

子どもの魚嫌い

さんまなどおいしい季節になりました。多くの子どもは「魚嫌い」と言われています。料理するのも食べるのも少し面倒な「お魚」ですが、世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてみてください。



食欲の秋！ということでぶどうを手作りして味覚狩り気分を味わいました。個性あふれるとってもおいしそうなぶどうができましたよ。

くわ吉のおうちに『くわ子』がやってきました！とっても活発なくわ子は夜中に脱走していることも…。そんな時は朝からパニック！今のところなんとかおうちに帰れています。



9月1日は防災の日

1年に1回、防災の日に、いざという時に備えて、ぜひ家族で確認をしてみてください。

【非常時の持ち出し品の準備】
必要な防災用品は、子どもの年齢により異なります。水・保存食の期限をチェックし、子どもの年齢にあった防災用品になっているか見直しましょう。(オムツのサイズ、ミルク、離乳食など)

【避難する場所】
避難場所がどこなのか、そこまでの経路や手段を確認しておきましょう。(抱っこ紐など)

【地震で倒れやすい物がないか】
棚の上に置いてあるものは下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。

セカモゲでも避難訓練を定期的に行ったり、いざという時に備えています。

9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？ 怪我をしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備をしておきましょう。

【入れておくと便利な物】
薬 ガーゼ テープ 爪切り 綿棒
ピンセット 絆創膏 体温計 はさみ
包帯

薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。

病児保育園 500-8358
セカモゲ 岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号
 TEL058-216-3745 FAX058-216-3751