



暑い毎日がやって来ます。

手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱など高熱が出る夏かぜが流行してきました。十分な睡眠と栄養・水分補給に心がけていただき、お子さんの体調を把握して、無理のない生活をし、今年の夏を乗り切りましょう。



小児科医 瀧田恭代

急に暑くなりましたね。
 夏は「とびひ」として皮膚に、ブドウ球菌という病原菌が、原因で「かゆがゆ」としてゴリに皮膚炎が発症します。
 それを防ぐには、皮膚をきれいに清潔にすることが大切です。
 入浴、シャワーも暑い日は必ずして、アセモを作らない、アセモをかかないなどで、予防しましょうね。
 又、虫さされ、けがなどにも菌がつかまるので、触れないようにしましょうね。
 もし、とびひになってしまったら「赤ちゃんなど」の皮膚の弱い人には、近づかない、さわらないなど、気をつけてあげて下さいね。



- 『12のつきのおくりもの』 福音館
スロバキア民話 内田莉
- 『いろいろねこ』 講談社
作：マーガレット・ワイズ・ブラウン
- 『うちのパパってかっこいい』 評論社刊
作：アンソニー・ブラウン
- 『ワイズ・ブラウンの詩の絵本』 フレーベル
作：マーガレット・ワイズ・ブラウン

管理栄養士からお勧めおやつ
パンディング

《材料》

- 食パン6枚切 1/2枚 牛乳 150cc
- 卵 1/2個 卵黄 1個
- コンデンスミルク 大さじ3
- メープルシロップ 適量



《作り方》

- 食パンは1枚を16個くらいの角切りにし2等分して小さな耐熱容器に入れる
- 牛乳、卵、卵黄、コンデンスミルクを混ぜ合わせ①にかけたら、しばらくおいて卵液をパンに吸わせた後ラップをふわりとして電子レンジの『弱』に17分かける。
- 皿に②を返して出し、メープルシロップや蜂蜜などをかける。

※余った卵白はから揚げなどにどうぞ！