



# みかん新聞12号



暑かった夏も終わり、すっかり秋めいて過ごしやすくなりました。  
 昼間は汗ばむくらいの陽気でも朝晩は冷え込み、一日の寒暖差が大きくなるのがこの時期の特徴でもあります。そのため体調を崩し、風邪を引く人も多くなります。  
 すでにインフルエンザの流行は始まっています。RSウイルスやマイコプラズマ肺炎、ノロウイルスも秋や冬をピークに感染のリスクが高まります。



## ⚠️ 秋に注意したいこと

- 👉 これまで冷蔵庫で冷やしていた飲料を常温にしたり、食べ物を温かいものにするなど、内臓が冷えないようにする。
- 👉 汗をかくことが少なくなっても、水分補給をしっかりとる。
- 👉 寒くなったからといって急に厚着をさせず、なるべく薄着を心掛けてこまめに衣服を調整し、少しずつ寒さに慣れさせていく。



## サポート会員さんの声

去る9月3日にサポート会員さん対象に行われたフォローアップ研修の際に多かった、サポート会員さんの声をご紹介します。

「嫌がってなかなか水分(お茶)を取ってくれない時があるので、ジュースやアクア水、飲むゼリーなど、いろいろ準備して下さると有難いです。」  
 というものでした。

いつもはお茶をたくさん飲まれるお子さまも、病気の時だけは嫌がったりということがあるので、少し甘味のある飲料もあると安心かもしれませんね😊



## 秋の味覚さつま芋巾着の簡単レシピ

### 《材料》

- ・さつま芋 300g
- ・牛乳 80ml
- ・砂糖 40~50g (さつま芋の種類によって甘さが違うので、味見しながら加減しましょう。)

### 《作り方》

1. さつま芋は皮を厚めに剥き、一口大に切ります。水に15分浸してから水気を切ります。
2. 耐熱ポウルに1を入れ、牛乳を加え、緩めにラップをかけ、500Wのレンジに7~8分かかります。
3. 熱いうちに砂糖を加え、フォーク、マッシャー等で潰し、粗熱が取れたらラップにのせ、茶巾の形にします。

**お子さまと一緒にさつま芋をつぶしたり、巾着で包んだりして、楽しんでくださいね!**



堺市訪問型病児保育センター

〒590-0079 堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階

TEL 072-228-7668 FAX 072-228-7661

携帯 070-1742-6888 (日・祝・夜間)

