



2017年11月24日  
名古屋柳城短期大学附属  
三好丘聖マーガレット幼稚園  
堀 由香

## 子どもの体調観察のチェックポイント

寒くなってきましたね。これからの時期は風邪や感染症が流行り、子どもの体調管理に気が抜けなくなりますね。手洗い、うがいなどの予防とともに「子どもの体調観察」も大切になります。体調観察というと難しそうですが、覚えやすい5つの「観察ポイント『か・き・く・け・こ』」をご紹介します。

**「か」：顔つき顔色**…表情はどうか、眼力はあるか、顔色は悪くないかなど、子どもは正直なので顔に出ます。

**「き」：機嫌**…「機嫌が悪くてママから離れない」「理由もなく泣いている」など、不機嫌になります。

**「く」：食気（食欲）**…食欲が落ち、いつものように食べられなくなります。水分も摂れない状態になり脱水になることもあります。

**「け」：元気**…健康な時には元気に動き回っているのに、動きが遅くなったりぼんやりすることがあります。

**「こ」：呼吸**…病気になるると、呼吸が浅く早くなることが多くみられます。

「体調が悪いかな？」と思うときだけでなく、普段からこのようなポイントに注意しながら子供の体調観察をしておくと、「子どもの普段との様子の変化」をより敏感に感じることができるようになります。子どもの様子がいつもとは違うと感じたら、ゆっくり休ませたり医療機関の受診をしましょう。

### 《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？  
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL 0561-36-8373 お電話お待ちしております

## クッキング

# だいがくいも



食欲の秋！ですね。素材のおいしさを生かしてシンプルなおやつはいかがですか？甘さはサツマイモの甘味で変えてみてくださいね！



● サツマイモ	中1本(約200g)
● サラダ油	大さじ4
● 砂糖	大さじ4
● 黒ゴマ	少々

- 1 サツマイモを1cm厚さの輪切りにして水にさらす。皮をピーラーなどでむいてから切ってもよい。
- 2 フライパンにサラダ油、砂糖を入れて、サツマイモを重ねるように並べる。
- 3 中火にかけ、砂糖が油となじんでプツプツ煮立ってきたら、蓋をかぶせて蒸し焼きにする。

- 4 5分ほど加熱すると、蓋についた水滴が落ちてジュージュー音がし始める。サツマイモの焼けた香りがしてきたらOK。
- 5 水滴をできるだけおとさないように蓋をあける。サツマイモをひっくり返し、溶けた砂糖をからめながら、さらに2分ほど加熱する。  
※水滴が油に落ちるとはねることがあるので、注意しましょう。
- 6 皿に取り出し、熱いうちに黒ゴマをふる。

## 絵本紹介

### おうまさんしてー！



三浦太郎／作 こぐま社\*  
A4変型判 24ページ

おとうさんに「おうまさんしてー！」と言うと、「よーし のって のって」と背中にのせてもらってパッカパッカ。くま、うま、ぞうの背中にものって、ラストには……。

