



長かった梅雨の時期が過ぎ、暑い暑い夏がやってきました。強い夏の日差しに負けないよう、感染症・熱中症対策をしながら、元気に過ごしましょう。

子育てスマイル



元気に夏を
乗り切りましょう！

<開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp

夏の子育てを乗り切るには、「暑さ対策」「あせも・おむつかぶれ対策」「体温調節」「虫よけ対策」をおこない、快適な環境づくりが大切です。

夏を乗り切る対策は…

暑さ対策

- ・出かける時間を午前中の早めにした、夕方にする。
- ・宅配などを利用してなるべく外出しない。
- ・水分補給をこまめにおこなう。
- ・帽子をかぶる。



虫よけ対策

- ・蚊帳を利用する。
- ・網戸を目の細かいものにする。
- ・虫よけシールやアロマオイルを使う。



体温調節

- ・エアコンを上手に利用する。
(外気温との差が5℃以内になるように設定しましょう)
- ・うちわや扇風機を活用する。
(扇風機はカバーを付けたり、子どもの手の届かない所に置きましょう)
- ・寝冷え防止に腹巻やスリーパーを利用する。
- ・外出先での温度変化対応に上掛けなどを持参する。
- ・ベビーカーなどに乗せるときは、上にカバーをつけたり、子どもの膝にタオルをかけるなど、直射日光が当たらないような工夫をする。



あせも・オムツかぶれ対策

- ・こまめに汗を拭いたり、着替えをする。
- ・シャワーや水浴びをする。
- ・授乳時に触れる部分
(赤ちゃんの頭をのせる所にタオルを敷くなど)の汗対策をする。



<赤ちゃんにも安心♪手作り虫よけスプレー>

- ① 50mlのスプレー容器に無水エタノール 5mlを入れます。
 - ② ハッカ油 5～10滴加え、混ぜます。
 - ③ 精製水 45mlを入れ、ふたを閉めて混ぜたら完成です。
- ※すべてドラッグストアなどで購入できます。



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。

夏に流行る病気に気をつけましょう！

夏真っ盛りの8月。新型コロナウイルス感染予防も引き続きおこなう中で、夏に特に流行りやすい病気がありますので、感染に気をつけましょう。代表的な3つの病気について、主な症状が見られたら、すぐに病院受診しましょう。

<ヘルパンギーナ>

高熱とのどの痛み。



のどに水疱ができるので、痛みがあるうちは安静に。

<手足口病>

てのひら・足の裏・口の中に水疱。



頭痛や嘔吐を伴う発熱が続く時は受診を。

<7-ル熱>

高熱とのどの痛み。目のかゆみ・充血。



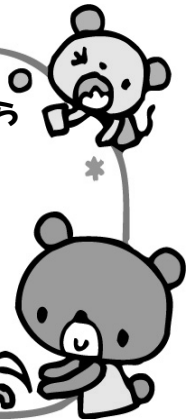
症状がなくなってから2日経過するまでは安静に。

手洗いうがいを しっかりおこないましょう！

感染予防の基本は「手洗いうがい」です。手のひらだけでなく、指と指の間、爪、手首なども丁寧に洗いましょう。

また、2歳ごろより、ぶくぶくうがいをおこなうとよい効果的です。まだうがいが難しいお子さんは水やお茶を飲ませれば大丈夫です。(胃酸で自動的に殺菌されます)

大人が見本になり、予防しましょう。



夏バテを防いで元気に夏を過ごしましょう！

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素とは？



★消化の良いたんぱく質
(卵、肉、魚、大豆など)

★ビタミンC
(野菜、果物など)

★ビタミンB1
(豚肉、レバーなど)

★ミネラル
(海藻、乳製品、夏野菜など)

- 栄養たっぷり保育園メニューのご紹介♪
- 【ポークビーンズ】
- <材料・分量 4人分>
- 豚かた肉…120g、
- ジャがいも…100g、
- たまねぎ…80g、
- にんじん…45g、大豆(水煮)…100g、
- トマトピューレ…120g、ケチャップ…大3、
- 中濃ソース…小1、砂糖…小1、
- コンソメ…5g
- <作り方>
- ①、豚肉、野菜をすべて1cm角切りにします。
- ②、鍋に①と大豆を入れ、具材ひたひたの水を加えて煮ます。
- ③、柔らかくなったら、調味料をすべて加えます。
- ☆野菜のうま味たっぷりで美味しいです！



○最近、野菜の価格の高騰が見受けられます。
野菜不足にならないために少し工夫をしてみてもいいでしょうか？

小分けの野菜を選ぶ

半分や1/4にカットされているもの、1個単位で購入できるもので、食材の無駄を少なくしましょう。

価格が安定している野菜を使う

かいわれ大根やブロッコリー、スプラウトは種と野菜の栄養を併せ持っています。

缶詰やジュースを活用する

気候の影響を受けにくく、うま味が凝縮されています。