



じめじめとした季節が終わると一気に日差しが強くなり、暑い夏がやってきます。
水分や休息をしっかりと取って熱中症予防をおこない、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

「乳児の育ち」で大切にしていこう

沐浴する事によって、皮膚を清潔に保ち新陳代謝を促すことに繋がります。また、「気持ちいい」という感覚も育ちます。特に夏は汗をかきやすいので積極的におこないましょう。

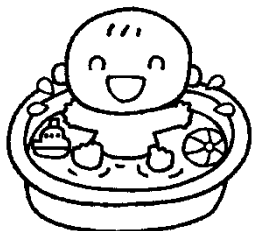
沐浴タイムの
大切さ



お問い合わせ・子育てで
お悩みの事は・・・
「からまつ保育園」まで
お気軽にお電話ください。



6カ月頃までは、5分程度、12カ月前後の頃までは
10分から15分程度、しっかりと立てるようになる
2歳頃からは、20分程度を目安にしましょう。



沐浴のポイント

- 1.お湯の温度は36度～38度
- 2.沐浴時は、石鹸を使わなくても、柔らかい布を使ってくびれたところなどを、お湯で洗い流すだけでもよい
- 3.お風呂の中では、滑りやすいので後ろに倒れないようにする
- 4.おもちゃなどを準備し、水の感触を楽しめるようにする
- 5.汗を流すことを目的にし、沐浴を楽しむ時間にする
- 6.頭からお湯をかけるのは徐々におこない、焦らないようにする
- 7.沐浴後は水分をしっかりと取る



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。



《エアコンの使い方》

暑い日が続くようになり熱中症が心配な季節となりました。
エアコンを上手に使用して元気に過ごしましょう。



- ★外気と室内の温度差を-5度までにしましょう。
- ★エアコンの温度設定は26~28度、湿度は40~60%を保ちましょう。
- ★冷たい風が直接当たらないようにしましょう。
- ★天井と床では1~2度変わり、床近くは冷気がたまりやすくなります。
扇風機などを使って室内の空気を循環させるとよいでしょう。
- ★冷やしすぎなどによる寝冷えも注意しましょう。



冷房の効かせすぎや、冷たい物の取りすぎで、体を冷やしてしまいがちです。

そんな時こそ、規則正しい生活リズムを守り、暖かい飲み物を飲むなどの配慮も必要です。

元気に遊んでたくさん汗をかくことも大切です。

ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むように
しましょう。



夏の食材を知りましょう

色彩が鮮やかな夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類が
たくさん含まれています。暑さで弱る胃の消化を助け、のぼせ
を冷ます働きがあります。

<きゅうり>

水分がとても多く、
体内のナトリウムを排出する作用が
ある、カリウムも多く含んでいます。
利尿作用やむくみの改善に効果的
です。



~おすすめ保育園メニュー~

<切干バンバンジー>4人分

きゅうり…1/2本、
切り干し大根…30g、
☆【マヨネーズ…大1、
醤油…小1、
味噌…小1/2、
砂糖…小1/2、ごま…少々】



- ① きゅうりは千切りにする。切干大根は水で戻して、3cm長に切り、茹でて、よく絞っておく。
- ② ☆のすべての調味料を混ぜ、①と和える。

<トマト>

夏の体力回復には
効果的なビタミンCが豊富です。
血圧を低下させたり、イライラを抑え
る作用があります。また、昆布と同じ
うま味成分を持っています。



~おすすめ保育園メニュー~

<トマトの冷製パスタ>4人分

スパゲティ…400g、
トマト…中1個、
アスパラガス…1本、
ツナ…1缶、にんにく…1かけ、
オリーブ油…小1、レモン汁…小1、
コンソメ…小1塩…少々



- ① トマトは角切り、アスパラは斜め切りにする。アスパラはサツと茹でておく。
- ② フライパンにオリーブ油とみじん切りのにんにくを入れて香りをだし、トマト、アスパラ、ツナを炒め、味をつける。火が通ったら、冷ましておく。
- ③ 茹でて水にさらしたスパゲティと和える。