

2016 平成28年

8

第101号



梅雨も明け、せみの大合唱と共に暑い夏がやってきました。先月より、あいあいホールでは、テラスにビニールプールを出して水遊びを楽しんでいます。夏の開放的な遊びをいっぱい経験し、楽しい夏を過ごしてください。夏は強い日差しを浴びて汗をかきます。特に、子どもは運動量が多いので、気がつかないうちに体力や水分を消耗します。熱中症にならないよう、水分補給や睡眠、休養など、十分とるように心がけましょう。

今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

子育て支援センター あいあいホールでは

- *プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- *みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分から談話室で開いています。
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- *午前・午後の2回お片付けの時間を決め、その後親子で手遊びや体操などを行っています。
- *子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- *各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



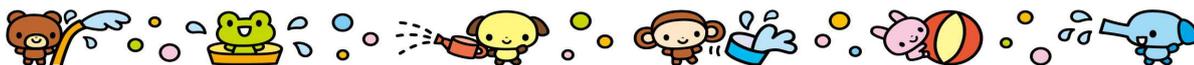
【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

★救命救急法の講習会を開催します★ 《8月14日（日）》

午前10時30分～11時30分

久御山町消防本部の協力により、簡単な救急法やけがなどの応急処置の仕方、AEDの使い方も教えていただきます。ぜひ、ご家族でご参加ください。

当日は日曜開館で、講習会終了後も午後4時まで開館していますのでご利用ください。



たなばたのつどい（7月5日）

民生児童委員の方と一緒に親子で「すいか」や「織り姫」「ひこ星」などをつくって笹に飾りました。

願い事を書いた短冊も笹にかけました。

あいあいホールの玄関にも大きな笹を飾り、来館者のつくった短冊をかけました。

みんなの願い事、かなったかな？



《簡単チキンライス》

♥材料

ごはん	100g
鶏むね肉	50g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム	20g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	大2

♥作り方

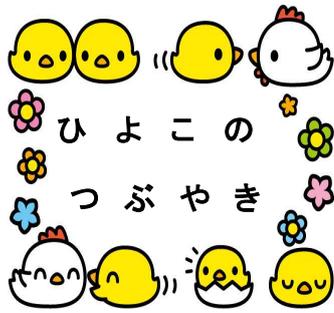
- ①鶏肉、玉ねぎは1cm角に切る。マッシュルームはスライスする。
- ②レンジ対応のボウルに①をいれ、塩、こしょう、ケチャップを入れ、よく混ぜ、ラップをかけてレンジで2分ほど加熱する。
- ③②にごはんを加えて混ぜ、ラップをかけずにレンジで2分ほど加熱、取り出してさらによく混ぜる。

※鶏肉の代わりにウィンナーやツナに変えたり、野菜を加えたりアレンジもできます。

※火を使わず、電子レンジでの調理なので、室温も上がりません。



（食育推進協議会より）



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、手・足・口に水泡ができる「手足口病」、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏風邪の代表格で、症状の変化に注意が必要です。

高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。

予防法は冬場とあまり変わらず、部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

夏バテ



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

おうちでできる予防法！

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。糖分の多いジュースや消化に手間のかかる牛乳などはあまり適しません。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

夏バテSTOP!

8月の日曜開館は、14日です。

救命救急法を学びましょう。