



セミの元気な声が朝から聞こえ「夏」を感じずにはいられません。暑さ対策・栄養補給・休息をとって、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

暑さを和らげる工夫として、気軽にできる暑さ対策を下記に紹介します。よかったら、試してみてくださいね！！

いちい子育て支援センターでは、夏のあそび場として涼しいお部屋の提供を行っています。かわいいお子さんをお連れになって、あそびにいらしてくださいね。

今月のピックアップコーナー

☆先月の季節の親子工作デーより☆



気軽にできる暑さ対策の紹介♪

《着衣》 ・汗を吸収しやすく、風通しの良い服装で！ ・黒色より白色の服(紫外線を通しにくい)

・汗をかいたら、こまめにお着替え(汗疹や肌荒れ防止)

《お出かけ》・保冷剤にガーゼを巻いて、背中や首の後ろを冷やそう

・小型扇風機やネッククーラーも活用！

《食事》 ・汗をかいたら、塩分&水分を一緒に摂取！（塩分タブレット1～2個に対して、水100ml）

塩分タブレットは、大きくなったら摂取可能なので、小さい年齢のお子さんは食事から塩分を摂取しましょう。

・夏野菜は体を冷やしてくれますよ！

・食欲がないときは、おやつを補食に替えて、小分けで摂取しよう。

[離乳食ひんやりフルーツ・おやつ]の紹介

すいか・メロン・みかん…果汁や裏ごしたもの 初期食から O.K

梨・桃・りんご…繊維が多いので、すりおろしやブレンダーでペースト状がおススメ 初期食から O.K  
(初期食のフルーツは加熱してあると安心です)

寒天ゼリー…後期食から O.K ただし、弾力があるので寒天は少なめにしましょう



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～  
☆気軽に何でもお聞かせください☆



麦茶寒天ゼリー



豆乳寒天ゼリー

暑さがまだまだ続きそうです。お部屋を涼しくして、元気に乗り切りましょう！

webより引用、参考

☆保健師による保健コーナー☆ ～虫刺されについて～

虫に刺されやすい季節となりました。子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。痒みは我慢しづらく、掻きむしってしまい、そこに化膿菌が入り込むと「とびひ」などの感染症を引き起こすこともあります。そこで、おうちケアのポイントをお伝えします。

◆おうちケアのポイントは痒みを抑えることです！！

1. まずは、刺されたところ(患部)を石鹸などでよく洗って、流水で流す。
2. 痒み止めの軟膏を塗る。
3. 掻き壊すのを防ぐため、爪は短くしておく。
4. 痒みや腫れが強い場合は、患部を保冷剤などで冷やすと痒みが軽減します。
5. 患部がジュクジュクしていたり、水泡ができてきたら、ガーゼで覆いましょう。



◆こんな時は皮膚科か小児科を受診！！

・患部が赤く腫れる、水泡ができる、ジュクジュクしてくるなど、症状が悪化した場合。

～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください