



湿気の多い、スッキリとしない毎日が続いています。今年は遅めの梅雨入りでしたね！ジメジメした天気の日でも室内、室外にかかわらず大人も子どもも汗をかきます。熱中症・脱水症になってしまわないようにしっかり水分補給を心がけるようにしていきましょうね。保冷剤を持ち歩くのも効果的ですのでぜひ試してください！これからの暑い夏を頑張って乗り切っていきましょう！



乳幼児の熱中症対策！ 知っておくべき4つのポイント

★赤ちゃんが熱中症になりやすい理由

身体が小さく、体温調節も上手くできないため、熱中症になりやすいとされています。その上、ベビーカーに乗っている間も地面からの放射熱で気温よりもさらに高い温度の中にさらされています。

★要チェック！ 熱中症のサイン

- ・頬が赤く、触ると熱い・オムツが乾いている（尿量が少ない）
- ・元気がなくてぐったりしている・母乳やミルクの量がいつもより多い

熱中症になると、汗をたくさんかいたり、体温が高くなったりします。悪化すると、熱性けいれんを起こしたり、意識がなくなったりして命の危険にさらされてしまうこともあるので、注意が必要です。

★熱中症の症状が表れたら…

日陰やエアコンが効いた室内などの涼しい環境へ移動させましょう。おでこや脇の下を冷やしてあげることが大切です。

熱中症から脱水症状を引き起こしている可能性もあるので、水分補給も忘れずにしましょう。

日にち/7月2日(金)

28日(水) 30日(金)

時間/10:00~11:00

場所/第二椎の実子供の家 一時預かり保育室

持ち物/室内履き・靴を入れるビニール袋

○参加ご希望の方は、お電話ください。



☆夏野菜のゴマ汁☆ <7~8ヶ月>

～材料～

プチトマト	1個
モロヘイヤ	葉先3枚
オクラ	1/2本
白身魚	5g
白すりごま	少々
だし汁	50cc
片栗粉	小さじ1/2弱

① プチトマトは湯むきしてできるだけ種を取り除き、包丁で叩く。モロヘイヤ、オクラは軟らかく茹で、みじん切りにする。オクラは種を取り除く。白身魚も茹で、皮と骨を取り除き、擦りつぶす。

② 耐熱容器に①と白すりごまを入れる
予め、だし汁に片栗粉を溶かしたのも入れ、ラップはせずに電子レンジ

で30秒加熱したあと、「かき混ぜる→10秒加熱」の作業を3回くりかえし、とろみをつける。 ※ごま…初めての場合には様子を見てあげてください。

一時預かり
ご利用
下さい

お仕事やお子様を連れていく事が出来ないお出掛けの時、
大人のリフレッシュ時間などにご利用いただけます。

問い合わせ先/0422-44-4103(金子)