



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 8月号

平成27年7月発行

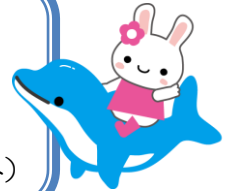


〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



日差しの強い日は、エアコンの効いた室内から出にくくなりますが、エアコンの効いた室内で過ごしていると、自分で体温のコントロールをすることが出来なくなってしまいます。外で汗をかいて体から熱を出し、こまめに水分補給をしましょう。早寝早起きや、規則正しい生活リズムを大切に、バランス良くいろいろな物を食べて、夏を元気にのりきりしましょう(*^_^*)

あそびに
きてね！



今月の予定



楽しいことが
いっぱいだよ

■8月生まれのお誕生カード作り 8月3日(月)・4日(火)・5日(水)

時間：9:30～10:30
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：8月生まれのお友達。予約不要。

■水遊び 8月6日(木)

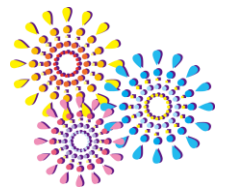
時間：10:00～11:00
場所：紫波町役場 庁舎南側芝生広場
内容：親子で水遊びを楽しみましょう。
濡れても良い服装でご参加下さい。
対象：おおむね3歳位までのお子さん。
予約不要。
※雨天時は8月10日(月)に行います。

■おたのしみ会 8月20日(木)

時間：10:30～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。
予約不要。

■夏まつり 8月27日(木)

時間：10:00～11:00頃まで（受付9:45～）
場所：オガールプラザ緑の大通り芝生の広場
内容：虹の保育園子育て支援センターと、子育て応援センターしわっせが合同で夏祭りを開催します！いろいろなお店屋さんがオガールプラザ緑の芝生広場に登場します。
お楽しみに！
※雨天時はオガールプラザ情報交流館1階交流プラザ他にて行います。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。
予約不要。



昨年の夏祭りの様子です(*^_^*)



気をつけよう水の事故

夏は海や川、プールなど水とふれあう遊びが楽しい季節ですね。自然の中での急な天候の変化だけでなく、身近にある家庭用のプールやお風呂など、少しの水位であっても思わぬ事故へつながることがあります。水の周りではお子さんから目を離さず、安全面に十分留意しながら水と親しみましょう。
※水位 10cm は子どもが溺れる十分な深さです。

保育所の栄養士さんおすすめメニュー♥栄養納豆

<材料> 子ども 4 人分

- ・ひきわり納豆 30g 4 パック
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 20g
- ・チーズ 20g
- ・しょうゆ 適量



<作り方>

- ① にんじんはみじん切りにし、ゆでる。
きゅうり・チーズもみじん切りにする。
- ② 納豆、①、しょうゆを混ぜる。

※いろいろな具を試してみてね!

オクラ・ほうれん草・ひじき・桜えび・シラス等もおいしいよ(*^_^*)

食欲が落ち
てきた時に
いかが…?



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが氣道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

※じんましんは見える場所だけでなく、「体内に出ていることもある」と覚えておきましょう。

苦しそうにしたり、顔色が悪いなど、お子さんの様子が普段と違う時には、医療機関にご相談下さい。