



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 7月号



〒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・祝日はお休み）



暑さも日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。一日中雨が降ったり、日が当たると汗をかくほど蒸し暑かったりと、体調管理が難しい毎日ですね。夏の感染症などに気をつけながら、元気に過ごしましょう！

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う、ひろば利用のお願い

- ◆来所の前には、体調にいつもと変わりがないかご確認の上いらしてください。  
微熱や咳などの症状が見られる方は、施設の利用は出来ません。
- ◆入室の際には、手洗いと消毒を入念に行い、  
大人の方はマスク着用をお願いいたします。
- ◆ひろばでのランチタイムは、当面お休みします。
- ◆ひろばは 12:00～13:00 まで、消毒作業のため閉館となります。

※密集を避けるため、入室制限を設けることがあります。  
ご理解とご協力をお願いいたします。

## 今月の予定

■ 7月生まれのお誕生カード作り  
7月13日(月)・14日(火)・15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：7月生まれのお友達。予約不要。

■ 夏の制作〈ぞうさんのじょうろ〉  
7月6日(月)7日(火)8日(水)  
時間：10:00～11:00頃まで  
場所：子育て応援センターしわっせ  
内容：親子で季節の製作を楽しみましょう。  
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。

YouTubeでしわっせ  
オリジナルソング  
「きっといいんき」や  
手あそび歌などの動画  
を見ることができるよ♪  
ぜひ見てみてね♡

YouTube  
QRコード



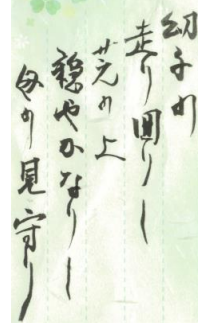
# 夏の皮膚トラブルにご注意！

## あせも

- 汗をかきやすい部位に、細かな赤い発疹ができる。
- かゆみを伴う。
- かきすぎによる炎症などのトラブルを起こす。

## とびひ

- あせもや虫刺されをかいて、皮膚がただれたり、水ぶくれになったりする。
- 患部を触った手で他のところを触ると、感染がさらに広がる。



オガールの芝生であそんでいたところ、通りかかった地域の方に詠んでいただきました。

地域の方々に見守っていただきながら、子どもたちは成長しているんだなあと、ほっこり温かい気持ちになりました♡

汗をかいたらこまめに拭いたり、着替えたりして体を清潔に保つことが一番の予防法です！

〈参考図書〉チャイルド：健康おたより文例集

## 夏の水分補給

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70%から80%と言われています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給をしましょう！

### クイズ

### 正しい水分補給はどっち？

#### ① 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む。

#### ② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

#### ③ いつ飲む？

- A のどが乾いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく。

答え：全部Bです。

〈参考図書〉学研：健康おたより文例集

### 二層の色が楽しい 夏のデザート

#### 材料(4人分)

- トマト……200g
- レモン汁…少々
- 粉ゼラチン…5g
- ヨーグルトドリンク…60cc



## トマトとヨーグルトのゼリー

### 作り方

- ① ヘタを取ったトマトを、沸騰したお湯にさっとくぐらせて、水を張ったボウルに入れる。
- ② トマトの皮をむき、ざく切りにして、種を取る。
- ③ ②とレモン汁をミキサーに入れて混ぜる。
- ④ 粉ゼラチン半量に、水大さじ1.5を加えて湯せんで溶かし、③の100ccと混ぜ合わせる。ゼリーの型に流し入れ、40分ほど冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 残りのゼラチンを④と同様に溶かす。ボウルにヨーグルトドリンクとゼラチンを入れて混ぜ合わせ、④に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

〈参考図書〉メイト：子どもと作る！かんたんクッキング