



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 8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）



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。涼しい時間帯には外遊びで体力をつけ、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

今月の予定

■8月生まれのお誕生カード作り

8月5日(月)・6日(火)・7日(水)

時間：9:30～10:30（左記時間内にお越しください。製作時間は10分程度です。）

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。



■おたのしみ会 8月23日(金)

時間：10:30～11:00

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。



■げんキッズ夏まつり 8月30日(金)

時間：10:00～11:00頃まで（受付9:45～）

場所：サン・ビレッジ紫波 アリーナ

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サン・ビレッジ紫波に登場します。

お買いものごっこを楽しみましょう。

対象：就学前のお子さんと保護者。予約制。

申込方法：虹の保育園またはしわっせに、来所にてお申し込み下さい。参加費は無料です。

8月22日木曜日締切。

☆この日の「ひろば」は、お休みとなります。



和風カレー



材料 (8人分)

新じゃがいも…2個	豚薄切り肉…400g
たまねぎ…2個	サラダ油…大さじ1
にんじん…1本	出汁…5カップ
だいこん…1/5本	しょうゆ…大さじ2
れんこん…100g	みりん…大さじ1
しめじ…1袋	カレールウ…100g
えだまめ…20房	<参考図書>プリプリ2016.6月号

作り方

- ① 野菜と豚肉を一口サイズに切る。れんこんは縦4等分に切ってから1cm幅に切る。れんこんとじゃがいもは水にさらす。
- ② 枝豆は塩ゆでし、さやから身を取り出す。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉とたまねぎを炒める。出汁を注ぎ、煮立ったら②の残りの野菜としょう油、みりんを加え、煮立ったらあくを取ってふたをし、約10分煮る。
- ④ カレールウを入れ、煮ながら溶かす。
- ⑤ 皿に盛り、③の枝豆を散らす。

日射病 熱射病に注意

予防のポイント



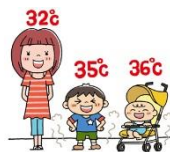
外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時から午後2時ごろ。この時間帯の外遊びは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。

<参考図書>学研：健康お便り文例集



汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節にはUVクリームを塗るなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。



<参考図書>ナツメ社：楽しいほけんだより