

紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 7腸



〒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」

> 番019-671-2200 fax019-671-2202 ひろば開所:月~土曜日(日・祝日はお休み)

9:00~12:00、13:00~16:00



あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。熱中症は、晴れている日だけでなく、曇りや雨の日でも注意が必要です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気を付けてあげましょう。

■ 7月生まれのお誕生カード作り

時間:ひろば開所時間

(9:00~12:00, 13:00~16:00)

※土曜日の誕生カード作りはお休みです。

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:7月生まれのお友だち(予約不要)

今月中いつでも作れますので、 スタッフにお声がけください!

■ 食育講座~離乳食~7月6日(木)

時間:10:30~11:30頃

場所:子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

内容:紫波町健康福祉課の栄養士を講師に迎え、

離乳食についての講話や試食、相談を行います。

対象: 概ね 1 ヶ月~12 ヶ月ころのお子さんと

その家族。

予約制8組。

| 水遊び 7月4日(火)

時間:10:00~11:00頃

場所:オガール 東広場

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:参加は自由です。

(予約不要)

※天候不良の際は

中止となります。



制作「紙コップおばけ」 7月 20 日(木)・21 日(金)

時間:ひろば開所時間

(9:00~12:00, 13:00~16:00)

場所:子育て応援センターしわっせ

内容:親子で紙コップおばけを

作りましょう。

対象:参加は自由です。

(予約不要)





ベビーカーでの熱中症に注意!

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを 受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっ ています。また、日差しをよけるためにレインカ バーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し風呂状 態になることも。ときどきカバーを開けて換気 をしたり、日差しの強いときはベビーカーでの 長時間の移動はなるべく避けてあげましょう。



【参考図書】「健康おたより文例集」学研

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳の頃は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが乾いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがおすすめ
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- •30分に1度、50mlほどが目安
- ・嫌がるときは、無理に飲ませなくても大丈夫。時間をおいてあげましょう。

【参考図書】「健康おたより文例集」学研



モロヘイヤ納豆ネバネバあえ

《材料》(子ども1人分)

- ・モロヘイヤ…8g
- にんじん…4g
- なす…15g(約1/5個)
- ひきわり納豆…10g

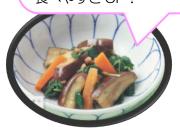
A 酢…3g 砂糖…1g

しょうゆ…2g

《作り方》

- ① モロヘイヤは葉を取り分けて、ゆでて食べやすい大きさに刻む。
- ② にんじんは短冊切りにしてゆで、なすは短冊切りにして水にさらし、あく抜きしてからゆでる。
- ③ ①、②の材料に、納豆と Aを入れてあえる。

ビタミンやミネラルを 含んだモロヘイヤは、 子どもにぜひ食べてほしい 夏の食材。納豆とあえて 食べやすさ UP!



【参考図書】「4つのおさらレシピ Book」メイト