

7月

あいこでしよ

令和6年7月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039

のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト
なす、すいか、あんず、かんぱち
あゆ、とびうお、はも

※きゅうりやすいかには体を冷やす効果があります。トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

季節のレシピ

セタそうめん

●材料
そうめん(乾めん)...125g みりん...大さじ1
ハム...3枚 薄口しょうゆ
キュウリ...1/2本 ...大さじ1と1/3
オクラ...7本 砂糖...大さじ1
卵...2個 塩...少々
かつおだし...2カップ

●作り方
①薄焼き卵を焼き、何枚か星形の型で抜いて残りはせん切りにしておく。ハムも同じように星形の型で抜いておく。
②キュウリはせん切り、オクラはゆでて5mm程度の輪切りにする。
③かつおだしと調味料を合わせて煮立たせたそうめんつゆを、冷蔵庫で冷やしておく。
④そうめんはゆで、水けを切ったら器に入れ、具材を飾りつけ、③のつゆを流し入れる。

① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。

あせもがしやすい場所をチェック

・頭〜うなじ、首
・背中や胸
・腰〜おしり
・ひじの内側
・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子供はかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。



猛暑対策

エアコンを上手に使うって
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



冷風がじかに
当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

室内の温度差を
少なくする

天井と床では、室温が1~2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。



おすすめの絵本

あつい あつい

作: 垂石 眞子
出版社: 福音館書店



暑い日照りの中、涼しいところを探してペンギンがやってきました。やっとみつけた日陰でひと休み。ところが、それはアザラシの影でした。アザラシも僕だって暑いんだよ、といって、2匹は涼しいところを探しに行きます。そして、やっとみつけた日陰でしたが.....カバ、ソウと仲間が増え、みんなへトへトになって歩いていると、どこからか波の音が！ 広い海にたどり着き、ざっぶーん！と飛び込みます。暑い夏にぴったりのお話です。

さんさん さんぽ

作: えがしら みちこ
出版社: 講談社

さんさんさんぽ



おひさまがさんさんと照る、夏のいちにち。あーちゃんがおさんぽで出会ったのは？ 前作、『あめふりさんぽ』の主人公が、こんどは夏のおさんぽに飛び出しました。おひさまさん降りそそぐ中、どんなおさんぽになるのでしょうか。リズム感あふれるお話に、まばゆいほど夏の季節感いっぱいのお話。夏が待ち遠しくなる絵本です。

紫陽花から朝顔の季節へ、本格的な夏がすぐそこまできています。冷房の使いすぎに注意が必要ですが、あまりの暑さに大人も子どももクーラーなしでは過ごせない状態です。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの時期、水分補給はもちろん食事や睡眠はいつも以上に気を配っていきましょう。