令和5年度

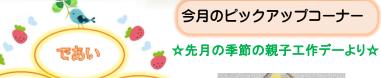
いちい子育て支援センター がるおたより~





セミの元気な声が朝から聞こえ「夏」を感じずにはいら れません。暑さ対策・栄養補給・休息をとって、暑い夏を 健康に乗り切りましょう。

暑さを和らげる工夫として、気軽にできる暑さ対策を下 記に紹介します。よかったら、試してみてくださいね!! いちい子育て支援センターでは、夏のあそび場として涼 しいお部屋の提供を行っています。かわいいお子さんをお 連れになって、あそびにいらしてくださいね。



心元気に子育てに 向き合えますように





気軽にできる暑さ対策の紹介♪

・汗を吸収しやすく、風通しの良い服装で!・黒色より白色の服(紫外線を通しにくい) 《着衣》

・汗をかいたら、こまめにお着替え(汗疹や肌荒れ防止)

《お出かけ》・保冷剤にガーゼを巻いて、背中や首の後ろを冷やそう

・小型扇風機やネッククーラーも活用!

《食事》 ・汗をかいたら、塩分&水分を一緒に摂取!(塩分タブレット1~2個に対して、水100ml) 塩分タブレットは、大きくなったら摂取可能なので、小さい年齢のお子さんは食事から塩分を 摂取しましょう。

- 夏野菜は体を冷やしてくれますよ!
- ・食欲がないときは、おやつを補食に替えて、小分けで摂取しよう。

[離乳食ひんやりフルーツ・おやつ]の紹介

すいか・メロン・みかん…果汁や裏ごししたもの 初期食から O.K

梨・桃・りんご…繊維が多いので、すりおろしやブレンダーでペースト状がおススメ 初期食から O.K (初期食のフルーツは加熱してあると安心です)

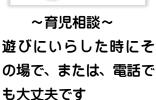
寒天ゼリー…後期食から O.K ただし、弾力があるので寒天は少なめにしましょう





暑さがまだまだ続きそうです。お部屋を涼しく して、元気に乗り切りましょう!

web より引用、参考



090-5177-7171(センター直通)

~育児のつぶやきありませんか~ ☆気軽に何でもお聞かせください☆

☆保健師による保健コーナー☆ ~虫刺されについて~

虫に刺されやすい季節となりました。子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。痒み は我慢しづらく、掻きむしってしまい、そこに化膿菌が入り込むと「とびひ」などの感染症を引き起こすこともあります。そ こで、おうちケアのポイントをお伝えします。

◆おうちケアのポイントは痒みを抑えることです!!

- 1. まずは、刺されたところ(患部)を石鹸などでよく洗って、流水で流す。
- 2. 痒み止めの軟膏を塗る。
- 3. 掻き壊すのを防ぐため、爪は短くしておく。
- 4. 痒みや腫れが強い場合は、患部を保冷剤などで冷やすと痒みが軽減します。
- 5. 患部がジュクジュクしていたり、水泡ができてきたら、ガーゼで覆いましょう。

◆こんな時は皮膚科か小児科を受診!!

・患部が赤く腫れる、水泡ができる、ジュクジュクしてくるなど、症状が悪化した場合。

~健康相談 月1回 9:00~11:00 実施~詳しくは HP をご確認ください

