

まんまるキッズ7月



業務内容 : 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)
 : プレイルーム開放 9:00~12:00 14:00~16:00

大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048



いよいよ夏本番ですね。流れる汗・寝苦しい夜・たくさんの洗濯物・赤ちゃんの夜泣き...毎日奮闘している皆さん、お疲れ様です。毎日一生懸命がんばっているのに思い通りにならないのが育児。体重が増えない・ハイハイしない・ご飯食べない...お母さん一人で悩まず、いろいろな方の力を借りて一緒に子育てしましょう。毎日一生懸命なお母さん、家族を支えてくださるお祖母ちゃん、まずご自分のために休憩しましょう。お父さんが寝たら自分もお昼寝。自分一人のおやつタイム。イライラしたら支援センターに来て気分転換。おしゃべり、愚痴るのも大事です。いつでもゆっくりしに来てくださいね。一緒にゆっくりしましょうね。



「虫よけスプレーを作りましょう」
 ナースさとみ先生



「父の日のプレゼント」
 ママ達の素敵な作品

7月と8月は・・・

ちっちゃなプールですが・・・

水遊びができます！

7月11日(火)～8月31日(木)までの
 (火)・(木)・(金)10:00～11:30(天候に応じて)

持ち物: ●おむつ使用の方は水遊び用紙パンツ

おむつが外れた方は水着

紫外線・虫刺されの予防のためTシャツなどを着せてください。

●タオル

●お家の方も帽子などUV対策

☆発熱、咳、鼻水、下痢、流行り目など感染症は完治してから利用できます。

☆30分毎にプールの消毒をします。

☆混雑状況により人数制限を
 させて頂く場合もあります。



● タイルでコースターを作ろう

日時 : ①7月3日(月) 10時～11時
 ②7月10日(月) 10時～11時

場所 : おおやま子育て支援センター

持ち物 : 材料費 1枚につき100円頂きます。
 (おひとり2枚まで作れます)
 製作時間は60分くらいです。

申込 : 6月28日(水)まで



☆七夕お楽しみ会☆

7月7日(金)10:30～11:00

おおやま子育て支援センター
 子育て中の方・興味のある方 10組
 大型絵本、七夕飾り製作など
 笹竹も差し上げます
 7月3日(月)まで申し込みください。



● ヨガでリラックス

日時 : 7月5日(水) 10時～11時
 先着5名までの託児は定員になりました
 大人の方の参加可能です

場所 : 大山保育園分園ホール
 講師 : 佐藤優美子氏 (E life yoga)
 対象 : 子育て中の方・興味のある方
 持ち物 : 参加費500円、汗拭きタオル、飲み物、
 動きやすい服装でお越しください
 マットはこちらで準備しますがご自分のものをお持ち頂いてもOKです

● 夏休みお楽しみ会

大型絵本・ふれあい遊び・ゲームなど

日時 : 8月1日(火) 10:30～11:00
 場所 : おおやま子育て支援センター
 対象 : 子育て中の方 10組
 申込 : 7月25日(火)まで

うたってみよう 「アイスクリーム」

アイスクリーム アイスクリーム
 どこからどこから なめやかな
 とけちゃうよ
 でもどこから なめやかな



ナースさとみの元気の素コーナー

「子どもの夏の皮膚トラブル」
 は裏面です



7月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜 9:00～12:00
 14:00～16:00

日	月	火	水	木	金	土
2	3 タイルのコースター	4	5 ヨガでリラックス	6 七夕お楽しみ会	7	8
9	10 タイルのコースター	11	12 大山よこワイウィルム	13	14	15
16	17	18	19	20 あそびの広場 リトミック	21	22
23	24	25	26 西郷 つみきクラブ	27	28	29
30	31					

新型コロナウイルスの感染状況により
 予定を変更することがあります。

今月のおすすめ

【ミート茄子のチーズ焼き】

- 豚ひき肉 70g
- 玉ねぎ 150g
- トマト 100g
- なす 160g
- にんにく 3g
- とろけるチーズ 26g
- サラダ油 3g
- ケチャップ 20g
- コンソメ 2g

- ①食材の下処理
 玉ねぎ・にんにく→みじん切りにする
 なす→乱切りして水にさらした後、水気を切っておく
 トマト→1cm角位のさいの目切りにする
- ②鍋に油をひき、にんにくと豚ひき肉を炒める
- ③玉ねぎ、なす、トマトの順で加えて炒め、調味料で味をととのえる
- ④具材に火が通ったら耐熱容器に盛り付け、上にチーズをのせて
 200℃のオーブンで焼く(焼き目がついたら出来上がり)

離乳食への取り分け 初期

- ★トマト (皮をむいて種を取る)
 - ★なす (皮をむいて種のない部分を使用)
- 柔らかくなるまで水から茹でる



※20日(木)・25日(火)は水遊びはお休みです

すくすくチェック
 ナースさとみ先生の健康相談



ナースさとみの 元気の素コーナー

「子どもの夏の皮膚トラブル」

この夏も厳しい暑さになりそうな気配です。

冬の肌が乾燥でトラブルを起こしやすいことはよく知られています。しかし、冬と同時に夏も子どもの皮膚トラブルが多い季節です。

そこで今回は、夏の季節に起こりやすい子どもの皮膚トラブルについて、症状を悪化させてしまうことがないように、代表的なものの対処法等をお伝えします。

●汗によるもの

【あせも】

暑さによって多量の汗をかいた為に、汗と汚れによって汗管が詰まり、汗が周辺組織に染み出して赤いぶつぶつが発生した状態です。汗をかかないようにすることが一番の予防になりますが、汗は気温に対応できる体を作る大切な機能であるため、冷房の効いた部屋ばかりにいるわけにもいきません。ですから、汗をかいた後の皮膚は、こまめに濡らした冷たいタオルで汗をやさしくふき取る等の対応をしましょう。

●汗で悪化するもの

【アトピー性皮膚炎】

暑さによって大量の汗をかくと、痒みが増すことでひっかいてしまい、皮膚状態を悪化させることがあります。

また、夏は日差しも強く、皮膚が酸化して過酸化脂質を生じることで、皮膚の免疫機能が低下し、アトピー性皮膚炎には悪い皮膚環境になることがあるので注意が必要です。

症状を悪化させないセルフケアとして、清潔、保湿、冷却が効果的です。

汗はかきますが、肌は乾燥するので年中保湿は行いましょう。

●季節柄多い

【虫刺され】

アウトドアを楽しむ機会が増える夏は、色々な虫に刺されるリスクもできます。痒みや痛みを伴う場合は早めに患部を洗い流す、冷やすなどの処置を行い、必要に応じて早めに受診しましょう。

野外に出る際は虫よけスプレーを使用すると効果的に虫刺されを予防できます。市販のものは、年齢などによっては使用制限があるので、使用方法をよく読んで使用してください。また、できるだけ肌を露出しない工夫も必要です。

●感染症

【とびひ】(正式名称・伝染性膿痂疹)

ばい菌によって起こる感染症で、水ぶくれから膿が出て皮膚がただれたようになり、厚いかさぶたができて強い疼痛や炎症が起こるなどの症状がでます。また、患部の痒みが強く、ひっかいてしまう為、ひっかいた手で自分の体の他の部位や他人に触れることで、同じようにとびひに感染させてしまうこととなります。

治療法には抗生物質(内服薬、外用剤)が用いられます。

患部の痒みを抑えるために冷やす、書き傷を作らないように爪は短く切る、手をきれいに洗うなど皮膚を清潔に保つように心がけて予防しましょう。

【水いぼ】(正式名称：伝染性軟属腫)

ウイルスによる感染症です。ひっかき傷などの小さな傷口や毛穴からウイルスが入り込み、皮膚細胞に伝染します。その細胞の中で伝染性軟属腫ウイルスが増え、結果いぼとなって皮膚に現れます。

いぼは皮膚と同様の色で1~5mmくらいに隆起し、感染初期は小さくても徐々に大きくなります。痛みや痒みはなく、いぼが大きくなると中心部がへこんでくるのが特徴です。

時間はかかりますが(半年~3年)、そのままでも自然治癒すると考えられています。その為、ピンセットでの摘出や液体窒素などの治療法は、強い痛みや出血を伴う為、子どもに用いられることはほとんどなくなってきました。タオルなどの共有は避けましょう。

子ども達が皮膚トラブルを起こさず、思い出いっぱいの楽しい夏を過ごせるようにしていきましょう。

