

まんまるキッズ8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

令和6年 7月 31日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 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

夏です。「あついあつい」と一日に何度も言う季節がまた来ました。言ってもどうにもならないとわかっていても口から出てしまうことに笑うしかない。でも夏だからこそのおいしい物もある。そしてこの時季の醍醐味はエアコンの効いた部屋でお昼寝すること、、、なんですよ。

8月と9月は

8月はイベントはありません。すくすくチェックと水遊びは行います。13日~16日も通常通り開いています。プールはお休みですがお部屋を涼しくして待っています。帰省した友人、親戚の方も一緒にぜひ遊びに来てくださいね。

9月 『楽しく学ぼう防災講座』
 日時: 2日(月) 10時~11時
 場所: プレイルーム
 内容: 子育て中の防災、避難時について
 講師: 防災士 丹治亜香音氏
 対象: 親子10組まで(大人だけの参加も歓迎)
 申込: 来所、または電話でお願いします。
 *講演会ではなく座談会形式です。
 気軽におしゃべりしながら学びませんか



8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
絵本の日				1 プール	2 プール	3
4	5 絵本	6 プール	7	8 すくすくチェック	9 プール	10
11	12	13	14 育児相談 ワイワイルーム	15	16	17
18	19 絵本	20 プール	21	22 プール	23 プール	24
25 絵本	26 絵本	27 プール	28	29 プール	30 プール最終日	31

今月の本



『はなびのはなし』

たかとうしょうはちさく
 かがくのとも傑作集
 福音館書店

夏は花火が楽しみ。広い夜空にどうしてこんなにも次々と大きな花が咲くのだろう、という疑問に答えてくれる本です。が、わかればわかるほど花火師さんの丁寧な作業に頭が下がりこれからは花火見る度、感謝の思いもあふれそう。どんなに技術が進んでも花火の作り方や見上げる人々の思いは変わらない。花火を見る前に、ぜひ読んでほしい1冊です。

どーん
 ばちばち・・・



ナースさとみの
 元気の素
 コーナー

『汗による皮膚トラブル』

夏は熱中症対策が強化される一方で、汗による皮膚トラブルも増えています。

【子どもの皮膚と汗】

子どもは体温調整機能が未熟で、体の水分比率が高いのでとても汗をかきます。また、子どもの皮膚は全体的に薄く、皮膚を守る機能も未発達なため、汗などの少しの刺激でも皮膚トラブルを引き起こすことがあるので注意が必要です。

汗による皮膚トラブル3選

①あせも(汗疹)

汗を出す汗管が皮膚の垢や汚れなどで塞がれ、汗が汗管の中でたまって炎症をおこしたものです。



汗をかいたらそのままにせず、拭いたりシャワーで流したり、着替えをして皮膚の清潔を保ちましょう。シャワーの後は保湿も忘れずないようにしてください。

②汗かぶれ

汗をかいたままにしておくと汗に含まれる成分などにかぶれるのが『汗かぶれ』です。ひどくなると化膿したり、かきこわすと『とびひ』になることがあります。

③とびひ

あせもなどをかきこわした傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水泡ができます。かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすることで水泡が破れて中の浸出液が周りの皮膚に付着します。付着した皮膚も感染して水泡ができて、あちこちに広がっていきます。とても感染力が強いので周囲の人にもうつしてしまいますので早めに受診してください。また浸出液が出ている時は、ガーゼなどで覆いましょう。



旬の味覚

「トマト」

栄養士
 ありさより

緑黄色野菜の代表格トマトは、とっても栄養豊富! 塩分を体内から排出してくれるカリウム、ビタミンCやビタミンEなどが含まれていますが、そのなかでも有名なのが「リコピン」と「クエン酸」です。

まずリコピンですが、抗酸化作用があるので抵抗力がアップしたり、花粉症などのアレルギー症状を抑えたりする効果があると言われています。

また、整腸作用や便秘予防も期待できる、ペクチンという栄養も多く含まれています。

味のついてないトマト缶・食塩無添加のトマトジュースなども有効活用してみてください😊

離乳食でのトマトについて

初期 (5~6ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	後期 (9~11ヶ月)	完了期 (1歳~1歳半)
皮と種を取り除きすりつぶす	皮と種を取り除き粗くすりつぶす	皮と種を取り除くと食べやすい	

※生のトマトを食べられるのは1歳を過ぎる頃からです。離乳食後期までは、しっかりと加熱調理をしてから与えましょう。

