



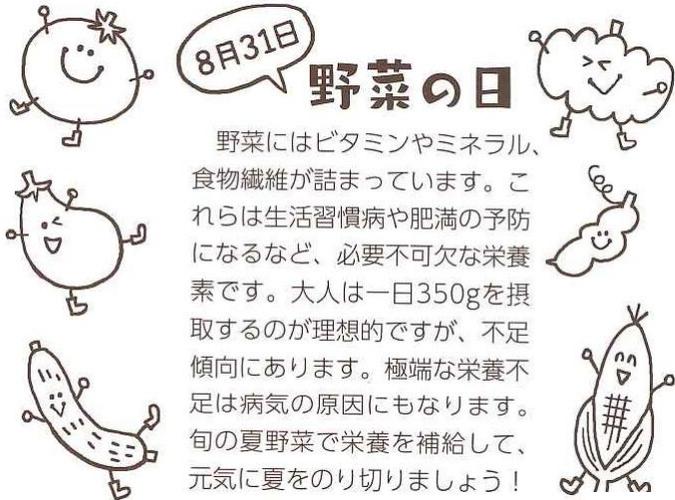
ピョンタラター

社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2021年8月

厳しい暑さが続きますが、沐浴や衣服の調節などをして気持ちよく過ごせるようにしたいですね。今月の育児講座は、20日（金）に親子で楽しむリトミックがあります。みなさまのご参加をお待ちしております♪

食育



8月31日 野菜の日

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が詰まっています。これらは生活習慣病や肥満の予防になるなど、必要不可欠な栄養素です。大人は一日350gを摂取するのが理想的ですが、不足傾向にあります。極端な栄養不足は病気の原因にもなります。旬の夏野菜で栄養を補給して、元気に夏をのり切りましょう！

行事

お盆



お盆には、先祖の魂があつた世から家に帰って来ると言われています。キュウリやナスに割り箸を刺した飾りは精霊馬です。キュウリの飾りは先祖の魂が乗る馬を表し、早く来てくれるようにという願いが込められています。牛を表すナスの飾りは、別れを惜しみ、ゆっくりと帰ってもらうためのものだそうですよ。

絵本のひろば



リアルな擬音が楽しい

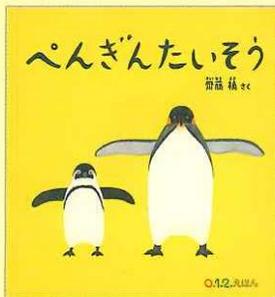


うみののりものえほん

作・絵：いしかわ こうじ
 童心社

モーターボートは「ぶいーん」、コンテナ船は「ずーん」など、まねをしたくなるような擬音とともに海の乗り物が大集合！横開き、縦開きのしかけをめくれば、それぞれの乗り物が海を駆けまわり、活躍します。

初めての体操にもオススメ!



ペンギんたいそう

作：齋藤 楨
 福音館書店

陸上では動きの少ないペンギンですが、首を伸び縮みさせたり、羽をバタバタと動かしたり……ときおり見せるユニークな動きはまるで体操をしているかのようです。きつと絵を見たそばから、ペンギンのポーズをまねしたくなることでしょう。



保健だより



気温より体温が大事？

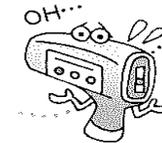


気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃*。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出ることがあるようなので、注意が必要です。



赤ちゃんの睡眠中の事故に



0歳児の不慮の事故死の原因として、「眠っているときの窒息」が32%で最多でした（厚生労働省「人口動態調査」平成22～26年/消費者庁の分析による）。発生しているのは、ほとんどが家庭内です。見守りに加え、寝具などにも工夫を。

睡眠時の窒息 防止のポイント

- * ベビーベッドに寝かせる
- * 赤ちゃんが払いのけられる軽い掛布団を使う
- * 敷布団やマットレス、枕は硬めに
- * 枕元にぬいぐるみやよだれ掛けなど窒息の原因になるものを置かない
- * 1歳になるまではあお向けで



今月のおやつ「オレンジゼリー」

☆作り方☆

材料(5個分)

- ・オレンジジュース 500ml
- ・砂糖 20g
- ・粉寒天 3g
- ・みかん缶 200g

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖、粉寒天を混ぜ合わせる。
- ② ①を火にかけて沸騰させる。
- ③ 器にみかんの缶詰を入れておく。
- ④ ③に②を流し入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。