



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

2022年8月

ぬけるような青い空に、ギンギラギンのおひさま。暑さもピークを迎えたようです。ビニールプールの水が青空を映しています。今月の育児講座は、1日(月)にリトミックがあります。ぜひご参加お待ちしております。

### 食育

**細心の注意を！夏のお弁当作り**

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう。注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースに替えて、少し冷ましてから詰めるようにします。急ぐときは、冷却剤やうちわを使って冷やすと効果的。また、ごはんの上に、梅干しやゆかり(しそ)を載せると、食中毒を予防する効果があります。こうした点に注意して、夏でも安心なお弁当を作りましょう。

**毎月第1金曜日は0歳児(R3年4月2日~)のあかちゃん対象の室内開放日です。ゆったりと室内であそぶことが出来ます。**

**また月齢の近いお子さまを育てている保護者さま同士、色んなお話をして楽しいひと時を過ごしませんか？**

### 手作りおもちゃ「くるくるリング」

セロハンテープの芯とペットボトルのフタで作るおもちゃです。振る・回す・転がす... 遊び方はたくさん！どうぶつの絵を描いてかわいくアレンジしてみました♪

**くるくるリングの作り方**

**(テントウムシ)**

- ① 目打ちでストローが通る穴を開ける
- ② ペットボトルのふた ※3個作る
- ③ まず合わせ目に巻き、その後全体にきれいに巻く
- ④ 油性フェルトペンでかく

直径約7.5cmのセロハンテープのしん ピニールテープを巻き付ける

長さ約7cmの太めのストローを入れる

3個のふたにストローを通して合わせる

カラーゴムをストローに通して出し、びんと張った状態に引っ張っておいて、抜けないよう、大きめの結び目を作る ※反対側も同様

※ほかのリングも同様にして作る



### 保健だより



**薬を飲んだあとはこんなところに注意**

子どもに薬を飲んでもらうのはひと苦労...

ようやく飲んでくれるとホッとしますよね。でも、そのあとにおうちの方をお願いしたいことがひとつ。お子さんの観察です。

子どもは、副作用や不調があってもうまく言葉で伝えられないことがあります。注意してみてあげてください。

**こんなところに注目!**

- 呼吸や様子に変化は?
- アレルギー反応は出ていない?
- 皮膚の発疹や赤みなど
- 薬を吐いていない?
- 便はゆるくない?

いつもと様子が違うなどと思ったら、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。

**薬正しく使ってサポートを**

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

**決められた量を飲む**

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

**決められた時間に飲む**

- 食前 食事の1時間~30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、2回分を飲むのは絶対にダメ!



### 今月のおやつ「水まんじゅう」

#### <材料>

- こしあん 50g
- くず粉 120g
- 水 500ml
- 砂糖 100g

#### <作り方>

- 1、くず粉、水、砂糖を鍋に入れ、よく混ぜる。
- 2、1を火にかけて透明になるまで練りあげる。
- 3、2をラップに広げこしあんを包む。
- 4、冷めたら出来上がりです。