



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 8月号

平成 25 年 7 月末発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

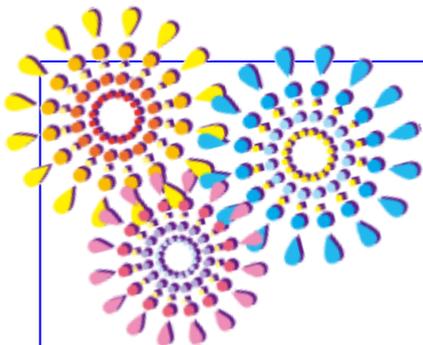
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

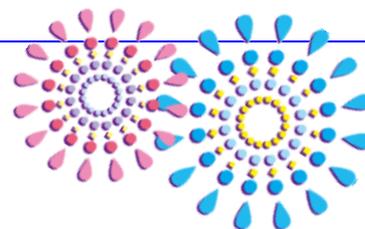
ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



夏真っ盛り！暑さで体は意外と疲れています。抵抗力が落ちると、夏風邪や様々な病気に罹りやすくなります。休息の時間をこまめに取りながら、この夏を乗り切っていきましょう。また、8月は帰省や行楽で外出する機会があると思います。安全に元気に過ごし、楽しい思い出をたくさんつくりましょう♪



今月の予定



★「おたのしみ会」8月6日(火)

時間：10：30～11：00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、たのしいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

★「8月生まれのお誕生カード作り」8月7日(水)8日(木)9日(金)

時間：9：30～10：30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：8月生まれのお友達。予約不要。



★「しわっせ館内清掃」8月14日(水) しわっせの一齐清掃のためおやすみです。

★「夏祭り」8月29日(木)

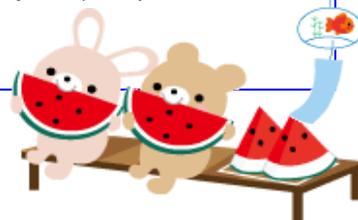
時間：10：00～11：30頃まで

場所：オガール緑の大通り芝生の広場

内容：虹の保育園子育て支援センターと子育て応援センターしわっせが合同で夏祭りを開催します！いろいろなお店さんがオガール芝生の広場に登場します。お楽しみに！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

・8月13日(火)～16日(金)は一時預かり保育はおやすみです。



旬の
食材

すいか

しま模様の大きな実と真っ赤な果肉、豊富な水分とやさしい甘味で涼をもたらしてくれるすいかは、夏の風物詩となっています。果肉や種子に含まれるカリウムは疲労回復や利尿作用があり、夏バテにも効果があります。皮に張りがあり、たたいたときに「ボンボン」と響く音がするものが食べごろとされています。



ピーマン

ピーマンはとうがらしの品種ですが、辛み成分であるカプサイシンがほとんど含まれていません。一般的なのは緑色で中型のものですが、ほかに赤や黄色のものもあり、ビタミンCやカロテンが豊富です。苦みがあるので嫌われがちですが、きんぴらやカレーなど、子どもの好きな味つけにすると食べやすくなります。



日射病
熱射病に
注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

0・1・2歳児の正しい靴選び

- ★つま先が広く、指先が広がるもの。
- ★面ファスナーなどで、甲の部分が大きく開くもの。
- ★足首部分のクッションがやわらかいもの。
- ★歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしているもの。
- ★布製で通気性のよいもの。

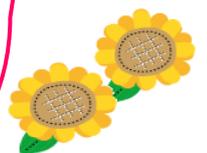
3・4・5歳児の正しい靴選び

- ★つま先に5mmほどのゆとりがあるもの。
- ★調節ベルトなどで、足首をしっかり固定できるもの。
- ★指先がしっかり曲がるもの。
- ★底に弾力のあるもの。
- ★布製で通気性のよいもの。

「足は第二の心臓」と言われるくらい、足には全身の重要なツボが沢山集まっています。足に合った靴を履くことはとても大切なことで、特に成長が著しい乳幼児期は気をつけていきたいですね。

また、夏はサンダルを履く機会が多くなります。サンダルは履きやすいのですが時として思わぬ事故を招くことがありますので、足に合った安全なものを選ぶようにしましょう！

骨がとてもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は見た目より機能を重視して選びましょう。



水遊びなどの夏ならではの遊びを楽しみながら、こまめに水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう！