

夏のこの時期はレジャーやおじいちゃんおばあちゃんのお家に行ったり、様々なレジャーの計画があるかと思います。電車やバスなど公共機関を利用しての移動や自家用車を利用した移動などがありますが、無理のない計画をし、なおかつ適度な休憩を入れ、体調不良にならないように配慮していきましょう。

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



熱中症対策の為、上手に塩分をとりましょう！

親子で学ぶ食の基本

上手に塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、上手に取り入れましょう。



食パン
(2枚)
約 1.1g



ビスケット
(ハード) 5枚
約 0.2g



三角チーズ
(1個)
約 0.6g



カレーライス
(チキン1食)
約 2.3g



かに風味
かまぼこ
(1本)
約 0.2g



ミートボール
(1パック)
約 1.1g

（「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」よりナトリウム量を確

虫刺されについて

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。

1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

赤ちゃんのころは蚊に刺されるとひどくはれていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。



虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。

かき壊しから皮膚トラブル になることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。



ぶどうっこ 8月予定表



月	火	水	木	金	土
全てのイベントは予約制となります。お電話でお気軽にご予約ください。園行事によりお部屋の貸出をお休みする場合があります。お問い合わせください。			1	2	3
5	6	7	8	9	10
	部屋の貸出 出前保育	部屋の貸出		部屋の貸出 はなまる交流	
12	13	14	15	16	17
	おやすみ	おやすみ	おやすみ	部屋の貸出	
19	20	21	22	23	24
	部屋の貸出	部屋の貸出	体験保育	部屋の貸出	
26	27	28	29	30	31
	部屋の貸出 大きくなったか なの日	部屋の貸出	体験保育	部屋の貸出	

一時保育

暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお知らせします。
ご利用者様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。

育児相談 要予約

月～金曜随時実施しています。電話での相談もお受けしています

お大きくなったかな？

身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間

10時～11時30分

14時～16時

グループ単位（要予約）

でお受けしています。

また、個人での利用も可能ですのでご相談ください。

ぶどうっこ便り 8月

きぼう保育園 ぶどうの会

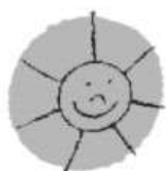
令和6年8月1日

葛飾区高砂 2-3-7 3673-7110

真夏の太陽の日差しが容赦なく照り付けています。園庭では、5月に植えた野菜の苗が元気に育っています。朝・夕は年長組・年中組のお当番さんが水やりへ行き、野菜のお世話をしてくれています。

それにしても、今年の夏はとにかく暑い！大人も子どもも、熱中症にならないように気を付けて、こまめな水分補給をするようにしてください。

さて、今月は大きなイベントは無く、いつものお部屋の貸出や各種相談・身体測定を行う予定です。子育てをしている方でしたらどなたでもご利用できますので、ご興味のある方はご予約ください。ご予約お待ちしております。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から 5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。



一時保育について

☆一時保育は今月もお休みをしております。再開する際は、ホームページ等でお知らせをいたします。再開後、利用する場合は登録が必要となります。

登録に関しては随時行っておりますが、再開するまでは利用できませんのでご了承ください。