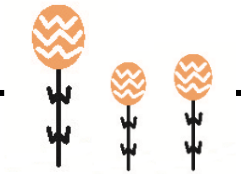
つくしんぼ通信８月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2022.8.1（月）
稲城市矢野口 256　TEL　042-377-3725　FAX　042-379-5725
http://www.nakajimayuushi.ed.jp/
e-mail　kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



◎お知らせ

感染症対策のため、変更する可能性があります。
ＨＰで最新の情報をご確認ください。

◎開放やつどいに参加の方へのお願い

インターフォンを押してください。非接触型体温計で測定します。
37、5℃以上の方は、ご参加できませんので、ご了承ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のＨＰが
ご覧になれます。

こちらから、
中島ゆうし保育園のＨＰが
ご覧になれます。

育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日　　時間：９時～16 時まで

保育園においで頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。
ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

✻園庭開放✻

８月の園庭開放は、

４日（木）、18 日（木）、25 日（木）です。

【時間】12:00～15:00　（14:45 にはお片づけを始めます）

※暑さ指数が高い日は、お休みします。

✻室内開放✻

８月の室内開放は、

２日(火)、５日(金)、９日(火)、12 日(金)、26 日（金)、30 日(火)

です。

【時間】9:30～12:30　　【場所】３階多目的ホール

（当園玄関より、外階段からおあがりください）※12：15 には、お片付けを始めます。

室内開放は、完全予約制となっております。 予約受付時間:【平日】12:30~17:00

✻室内開放の日には･･･✻

保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

＊日程は、ＨＰや掲示でご確認ください。

✻食育動画　配信✻

調理室よりお届けしています。
HP をご覧ください。

✻つくしの会･すぎなの会✻

◎予約受付時間

＊月曜日から金曜日までの 9:00～17:00 です。
＊毎月１日からつどい前日の 17:00 までが受付になります。
（1 日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日から受付になります。）

◎申し込み方法

電話又は、開放にお越しの際にお申し込み下さい。
※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合は、お電話にてご連絡下さい。なお一人で複数の方のご予約はご遠慮下さい。

	2023．４．１までに
０歳児	１歳のお誕生日がくるお子さん
１歳児	２歳のお誕生日がくるお子さん
２歳児	３歳のお誕生日がくるお子さん

バランスよく食べて夏バテ予防

暑い季節になると、高温多湿の環境に体がなかなか対応できないことにより、食欲低下など、夏バテの症状が生じます。暑い夏を乗り切るには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。食事の工夫で体調をコントロールできると、元気で楽しい夏を過ごせます。

★夏バテのメカニズム

体は暑さを感じると、自律神経系が働き、汗をかいたり、皮膚血管を拡張させたりして熱を逃がすと同時にエネルギー代謝を抑制して、体温を上げないような仕組みを持っています。しかし、外気温とエアコンの効いた室内での温度差があると自律神経の働きが乱れて不調を引き起こします。ほかにも、食事内容の偏りや、汗をかいて水分が失われること、暑さでよい睡眠がとりにくいことなどが体調不良に影響します。

★夏バテに効果的な栄養素

暑いときは冷たい飲み物のとり過ぎや、のどごしのよいめん類や食べやすい食べ物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防に対しては、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとる必要があります。

★バランスのよい食事を目指して

暑くなると、食欲不振で食事が炭水化物に偏りがちになりますので、たんぱく質とビタミンやミネラルが豊富な野菜類を毎食そろえるとよいでしょう。汗をかくと、水分だけでなくミネラルも失います。食事の時に汁物を添えると、水分、ミネラルが補給できます。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや牛乳などでもミネラルを補給できます。

夏が旬の野菜は、夏の時季の栄養価が高く、不足しがちな栄養素を効率よく補うことができます。夏野菜は体を冷やす効果があり、彩りも鮮やかです。トマト、きゅうり、パプリカ、枝豆など、視覚でも夏を感じながら、必要な栄養素をとることができます。

また、食欲がないときは、香味野菜や香辛料、調味料で工夫すると食べやすくなります。しそ、みょうが、カレー粉、レモン、酢などが食欲増進に役立ちます。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

８月７日は８（は）７（な）の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

鼻血はどこから出るの？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数ミリから１センチくらいの「キーゼルバッハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。

鼻血が出た時の応急手当

椅子に座らせて、少し下を向かせます。口の中に血がたまったら、吐き出させます。小鼻をつまみ、約１０分間圧迫します。流れ出た鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。
そばにゴミ入れやビニール袋があると、血液で汚れたティッシュが捨てられて便利です。

- ☺ 上を向かせたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。
- ☺ 血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなることもあります。
- ☺ 30 分間圧迫して止まらない、何度も繰り返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻をかむときは片方ずつにしましょう

鼻は両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、１回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。

手作り鼻かみ練習

片鼻おさえてフンっとするとバイキンマンが飛び出す

手袋の指部分を切って、色画用紙の筒にセロテープで止めます。切った手袋にイラストを描いて完成！