

あいにくだより

平成 26 年 7 月 4 日(金)

10:30~11:30

七夕飾りを作ろう♪

夏の野菜や夜空に映える色々な種類の飾りを笹につけ一緒に飾ってみませんか！



～子育て情報～

～保健編～

夏の健康を守るポイント

1 手洗いうがい

感染症や食中毒を予防するには手洗いうがいの徹底が重要です。

2 水分補給

一度に大量に飲むのではなく、少しずつ何回かに分けて飲むようにしましょう。

3 スキンケア

汗をかくことでかゆみが増すのでシャワーなどで皮膚の清潔を保つことが大切です。

4 食中毒対策

衛生的な調理を心掛け、しっかりと加熱をするようにしましょう。

～食育編～

夏バテしない体作りを

人間の体温調節機能が作られるのは乳幼児期です。その時期に、温度変化のない、管理された環境で過ごしては、その大切な機能が作られません。暑さにも対応できる丈夫な体作りをしていく事が大切です。夏バテ防止には、ネバネバの食材・野菜や、梅干しなどのクエン酸を食事に取り入れることも効果的です。