



わくわく

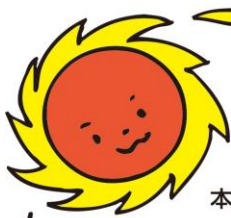
2019年8月



〒819-0031 福岡市西区橋本2丁目27-2 木の葉モール橋本2階
 TEL & FAX 092-407-2862 開館 10時から16時
 西区橋本子どもプラザは、福岡市の委託を受けて福岡いずみ幼稚園が運営しています
<http://fukuokaizumi.com/plaza>

ギラギラ照りつける太陽の下で、ひまわりが大きな花を咲かせています。
 子どもは汗かきですので丁寧に汗を拭いて、こまめな水分補給を心がけましょう。
 たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかり休息をとりながら身体の変化に
 気をつけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

プラザ長 井上 和子



低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



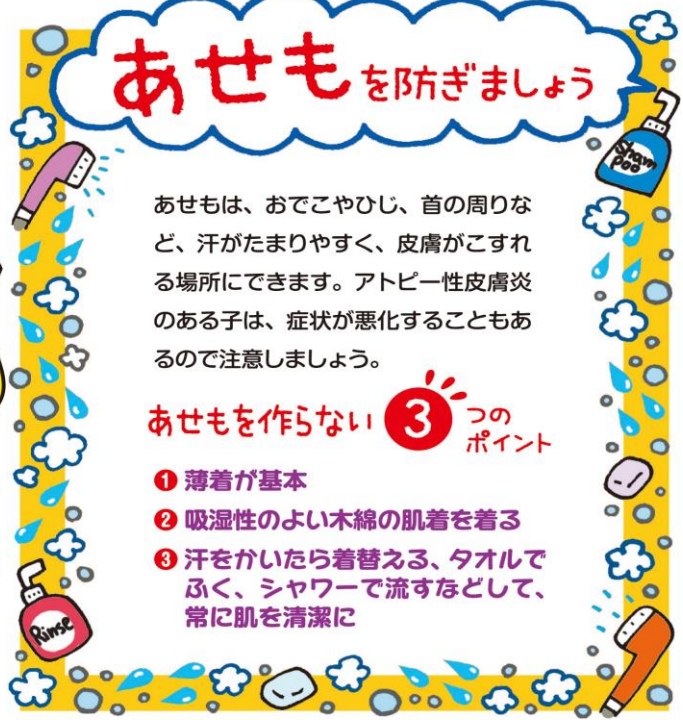
福岡市のHPで熱中症情報を見ることが出来ます

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に



ミニ講座「いずみ幼稚園の先生と一緒に遊ぼう」

日時 8月9日(金) 10時30分～11時30分まで

※ 当日受付 先着 10組 福岡市民の方対象です

いずみ幼稚園の先生と一緒に、親子で楽しく遊びましょう！！



管理栄養士 無田さんおすすめメニュー♪ ～初夏の野菜を使って～

トマトと茄子のとろとろ煮

材料 トマト…20g
 茄子…10g
 玉ねぎ…10g
 だし汁…50ml
 片栗粉…少々

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種を除いてみじん切りに切る。
- ② 茄子は皮をむいてみじん切りにし、水にさらし、あくをぬく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする
- ④ だし汁に①②③を入れ、柔らかく煮て、片栗粉でとろみをつける。

※ 一緒にたんぱく源の5mm角に切った絹ごし豆腐や、茹でてほぐした白身魚、茹でてみじん切りして、包丁の背でつぶした鶏ささみなどを入れてもいいです。

※ とろみは片栗粉1に対して2～3倍の水で溶いたものでつけます。つやが出てくるまでしっかり火を通してください。

8月予定表  **2019年**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 絵本読み聞かせ 11:00～11:15	3
4	5 身体測定 (9日迄)	6	7 休館日	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14 休館日	15	16	17
18 パパと遊ぼう 11:00～12:00	19 歯の相談 12:30～13:30	20	21 休館日	22	23 保育相談 10:30～12:00	24
25	26	27 壁面製作 10:30～10:45	28 休館日	29 育児相談 10:30～11:30	30 休館日	31

8月 の予定



- 8月18日(日) **パパと遊ぼう** 城南幼児体育教室の先生
※ ママや祖父母の方の参加も大歓迎です
- 8月19日(月) **歯の相談** いつち小児歯科院長 井槌先生
- 8月23日(金) **保育相談** 西区子育て支援コンシェルジュ 赤尾氏
※ 先着5名 福岡市民の方対象です
- 8月29日(木) **育児相談** なごみナーサリー 和田先生

