



平成 30 年度 8 月発行 No.35

立秋を迎え、暦のうえでは秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、暑いと体力も落ちて、食欲がわかないことや、冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。しっかりと睡眠をとり、栄養のある食事や水分をしっかりととり、夏風邪に気を付けていきたいですね。困ったときはすずらんルームに連絡を頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

## とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



幹部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

## 寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やしすぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## 夏野菜を食べて元気になろう！

### 夏野菜のしそチーズ肉巻き

**材料** ①豚ロース薄切り…200g ③オクラ…肉の枚数分  
②しそ…肉の枚数分 ④ピザ用チーズ…150g



**作り方** ①豚肉に軽く塩コショウをして、しそ、チーズ、ゆでたオクラをのせ、巻く。巻き終わりに小麦粉を振っておく。  
②フライパンにオリーブオイルを熱し、転がしながら焼く  
③お好みで、めんつゆにつけながら食べても美味しいです！

★豚肉には豊富なビタミン B1が含まれており、糖質の吸収分解を助ける役目を果たして疲労回復を促してくれます。オクラとしそでさっぱりと頂きますよ♡

