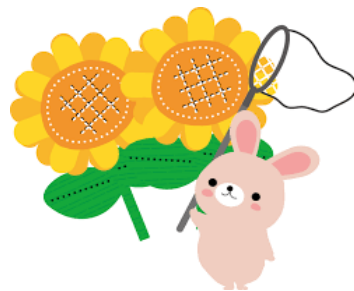




すずらん通信



2022年 8月発行 No.8

立秋を迎え暦のうえでは秋になりましたが、しばらくは暑さとのお付き合いが続きそうですね。

暑い時期に気を配りたいのが水分補給。乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていき、不足すると夏バテや便秘などの不調が現れます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前・お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むといいようです。

まだまだ夏風邪に気を付けたい時期。遊び疲れたときや体力が落ちているときは無理をせず、睡眠・栄養のある食事や水分をとるよう心がけたいですね。気を付けていても体調を崩す時も…。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



真夏の夜も快適な睡眠を☆



- 入浴して汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう。
- クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たるよう調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。
- 寝冷えをしないようにお腹にタオルケットなどをかけましょう。
- 赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルを挟み、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。

体を冷やしすぎないよう規則正しい生活リズムを守り、温かい飲み物を飲むなどの配慮をしましょう！
また、冷房の効いた家の中にばかりいないでお外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。

お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切って無駄を出さないようにしたりするのが特徴です。お盆にはきゅうりの酢の物やかぼちゃの煮つけなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子ども達と一緒に、仏様を供養をしましょう。



気をつけましょう

食中毒に注意



高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です！！

お弁当を作る時には、しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずは、生ものを避け、容器に詰めたら、粗熱を取ってから蓋をします。熱いまま蓋をすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。