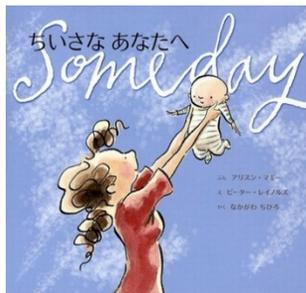


# めぐみっこ通信 臨時号

2016.7.16 No.49

梅雨はまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じる頃となりました。晴れの日には、プールが心地よくこれからの夏の行事が楽しみになってきました。

## <母と子のおすすめの本>



不安、苦しみ、つらさ、寂しさ、子どもへの思い、普遍の真実が、あたたかな絵とシンプルな言葉で語りつくされ、読む人たちの涙をさそいます。



「一番」を知りたいコグマはパパとママに素朴な質問を投げかけます。素朴な疑問から親の深い愛情が感じられる絵本です。

## <夏の水分補給について>

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。子どもがのどが渇いた！と訴える前にこまめに水分補給をしましょう。水分をあまり欲しがらない子は、一口ずつでも複数回に分けてあげるといいです。

## 正しい水分補給は？

- 【飲み方】  
◎一回分は少なめに回数を多く飲む  
×1回にたくさん飲む
- 【飲むもの】  
◎水や麦茶  
×炭酸飲料やジュース
- 【タイミング】  
◎のどが渇く前  
×のどが渇いたら

## \*虫に刺されたときの家庭でのケア\*

虫にさされてしまった際は、まずは絶対にかかないことが大切です。かいてしまい傷になると傷から菌が入りひどくなったり、とびひになることがあります。早めの対処でかゆみなどはかなり軽減します。

### 蚊やブヨにさされた場合

- ①洗って軟膏を塗る  
刺された部分をきれいに洗い(石けんがあれば使用する)虫刺されよの軟膏を塗る。
- ②ガーゼや絆創膏で保護  
がまんできずにかいてしまう場合はガーゼや絆創膏で保護する。

### ハチやムカデにさされた場合

- ①針が残っていたら抜く  
とげ抜きで抜けるようなら抜き、毒を指で押し出す。
- ②よく洗って軟膏を塗り冷やす  
蚊やブヨに刺された場合と同様腫れたりかゆみがあれば冷やす。  
\*以前に刺されていたり、アナフィラキシー用症状があれば受診しましょう

### 毛虫にさされた場合

- ①テープなどで毒針をはがす。  
出来るだけこすらない!
- ②よく洗って軟膏を塗り冷やす  
蚊やブヨにさされた場合と同様

## 【スパゲティ+ポリタン】 4人分

材料		作り方
スパゲティ	160g	①人参、玉葱は、皮をむいて千切りにする。
人参	1/4本	②ピーマンは、種を取り千切り、ベーコンも千切りにしておく。
玉葱	1/4個	③熱したフライパンに人参、玉葱を入れて炒める。
ピーマン	1個	④人参、玉葱がしんなりしてきたら、ベーコンを加えて炒める。
ベーコン	2枚	⑤鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
カットトマト	大さじ2	⑥④の野菜に火が通ったら、カットトマト、ケチャップ、ウスターソース 食塩で味付けする。
ケチャップ	大さじ3	
食塩	小さじ1/2	⑥茹であがったスパゲティをソースの入ったフライパンに入れて
油	大さじ1	炒めながら、ソースとスパゲティを絡めてできあがり。

