

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。

