

あんぜんだより

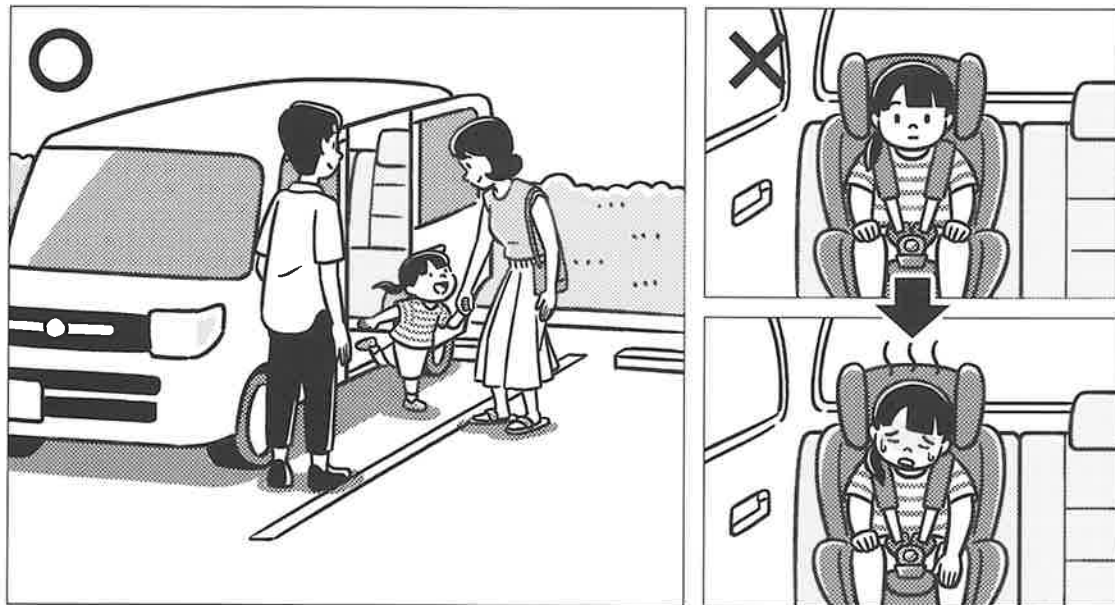
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



子どもを車内に残さないようにして大切な命を守りましょう

暑い夏がやってきました。毎年のように、炎天下の駐車場で車内に置き去りにされた子どもが熱中症によって亡くなるという事件が、全国で起きています。「ほんの少しの時間だから」と油断をせず、必ず子どもと一緒に車を降りるようにしてください。

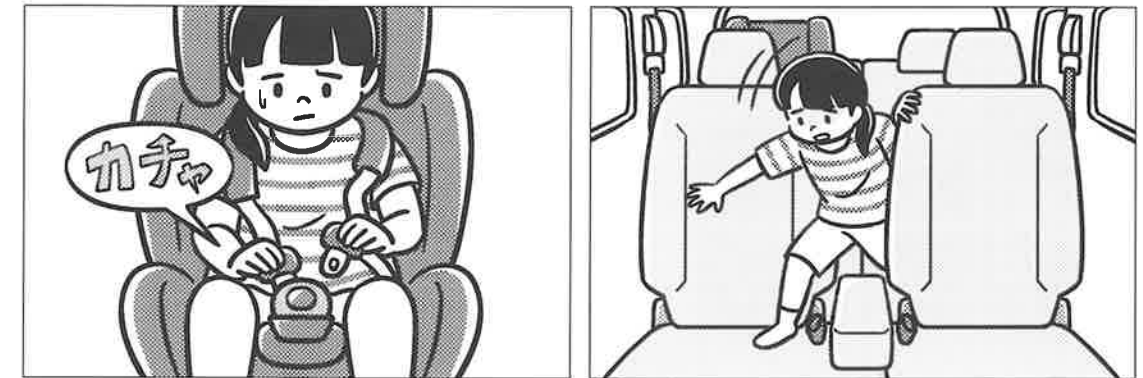
こどもだけで くるまの なかに のこっては いけないよ



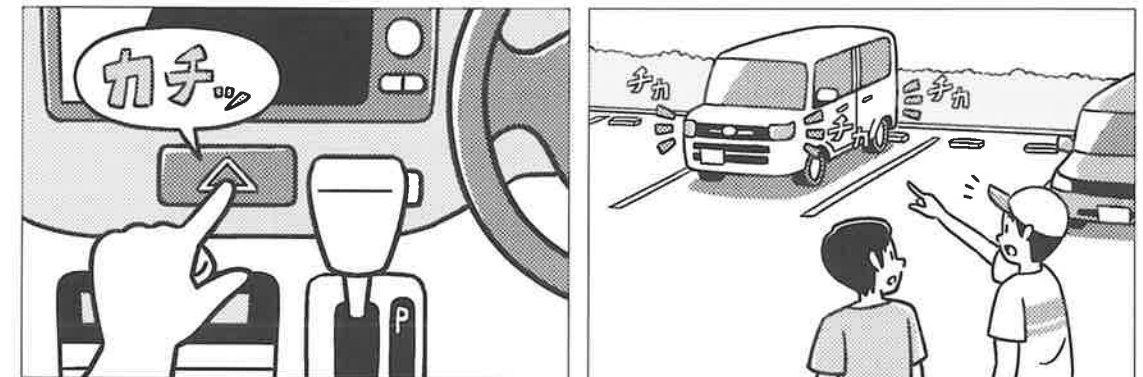
なつの きせつは しめきった くるまの なかは あつという まに あつくなるよ。ねっちゅうしょうになって しまうから こどもだけで のこっては いけないよ。

保護者の方へ 夏場の駐車場でエンジンを切った車内の温度は、ほんの10数分で生命が危険なレベルにまで上昇します。冷房を入れていたとしても、燃料切れやバッテリー上がりなどで停止してしまうことも考えられます。たとえわずかな時間であっても車内に子どもだけを残さず、必ず一緒に降車してください。

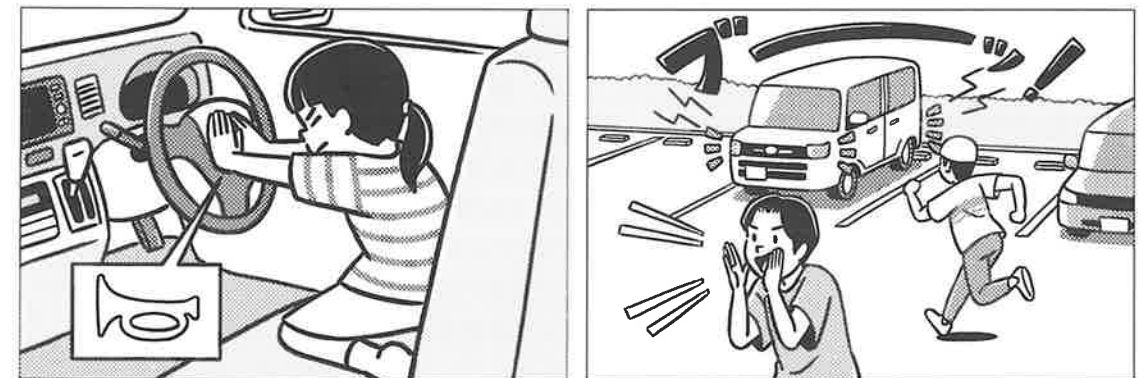
もしも くるまに のこって しまった ときは まわりの ひとに きづいて もらおう



ベルトをはずし あしもとに きをつけて うんてんせきへ いこう。



さんかくマークの ボタンをおして くるまの ランプをつけよう。



らっぱマークを ちからいっぱい おして おとを ならそう。

保護者の方へ 万が一にも子どもが車内に残ってしまった時は、自らの存在を周囲の人に音と光で知らせることが大切です。チャイルドシートのベルトの外し方、ハザードランプのつけ方、クラクションの鳴らし方を、一緒に練習をしておきましょう。

8月号では「花火をする時の注意」について取り上げます。

ほけんニュース

汗の働きを知って、上手につき合みましょう

夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温を調節するために大切な働きをしますが、汗をかいたままにしておくと皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。汗をかいたら、こまめに拭くなどの適切な対応を心がけましょう。

汗と子どもの皮膚

子どもは体温の調節機能が未熟です。おとなよりも体の水分比率が高いため、汗をたくさんかくと体内の水分が失われて、熱中症の危険性が高まります。

また、子どもの皮膚は全体に薄く、皮膚を守る機能も未発達のため、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを引き起こすことがあり、注意が必要です。



汗をかいた時には



子どもは、外遊びの際などにたくさん汗をかきます。汗をかいた時には、そのままにせず、拭いたりシャワーで流したり、着がえをしたりして、皮膚を清潔な状態に保つようにします。そして、「汗をかいているから、タオルで拭こうね」などと声かけをし、子ども自身が汗の始末をできるように、自分で拭くことを伝えてください。

また、風呂上がりやシャワーの後には、乾燥を防ぐために、皮膚保湿剤を塗りましょう。

汗による皮膚トラブルに注意

汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみ強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



あせも(汗疹)

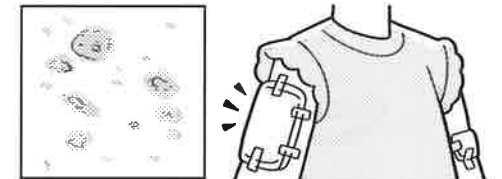
汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や額の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようにすると治ります。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

とびひ

あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の滲出液が周りの皮膚につきます。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

感染力が強いため、家族や友だちなど、周囲の人にもうつってしまいます。水疱ができていたら、早めに受診しましょう。また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



水分補給をセットで考えましょう



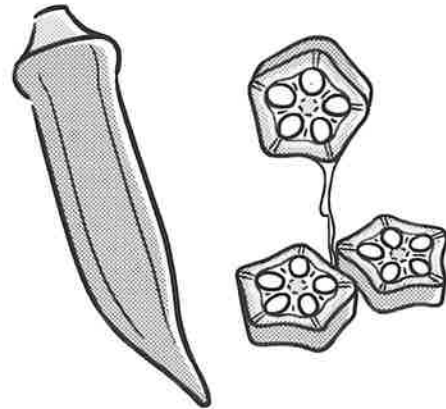
夏場は汗をたくさんかくため、体内の水分が不足しがちです。子どもたちは遊びなどに夢中になると、水分補給を忘れてしまうことがあります。水分が不足して熱中症にならないためにも、汗をかく前(遊ぶ前)にしっかり水分補給を行い、汗の始末をする時にも、水や麦茶などを飲むことを習慣にします。

子どもには、日頃から遊んでいる途中でも時々休んで体を拭き、水分をとることを忘れないように伝えてください。

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

たのしくたべようニュース

ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。

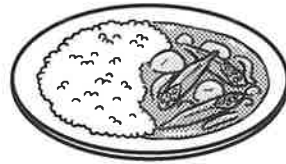
オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

いろいろな料理でオクラを食べよう



オクラ
納豆



オクラの
カレー



オクラの
みそ汁



冷ややっこの
オクラのせ

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ

7月7日は七夕☆ 具たくさんそうめんをつくろう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上のにのせた、具たくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくります。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

とり過ぎ注意 冷たい食べ物 飲み物



暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつを食べたくなります。しかし、冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やし、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、冷たいおやつには糖分がたくさん含まれているものが多いので、注意が必要です。

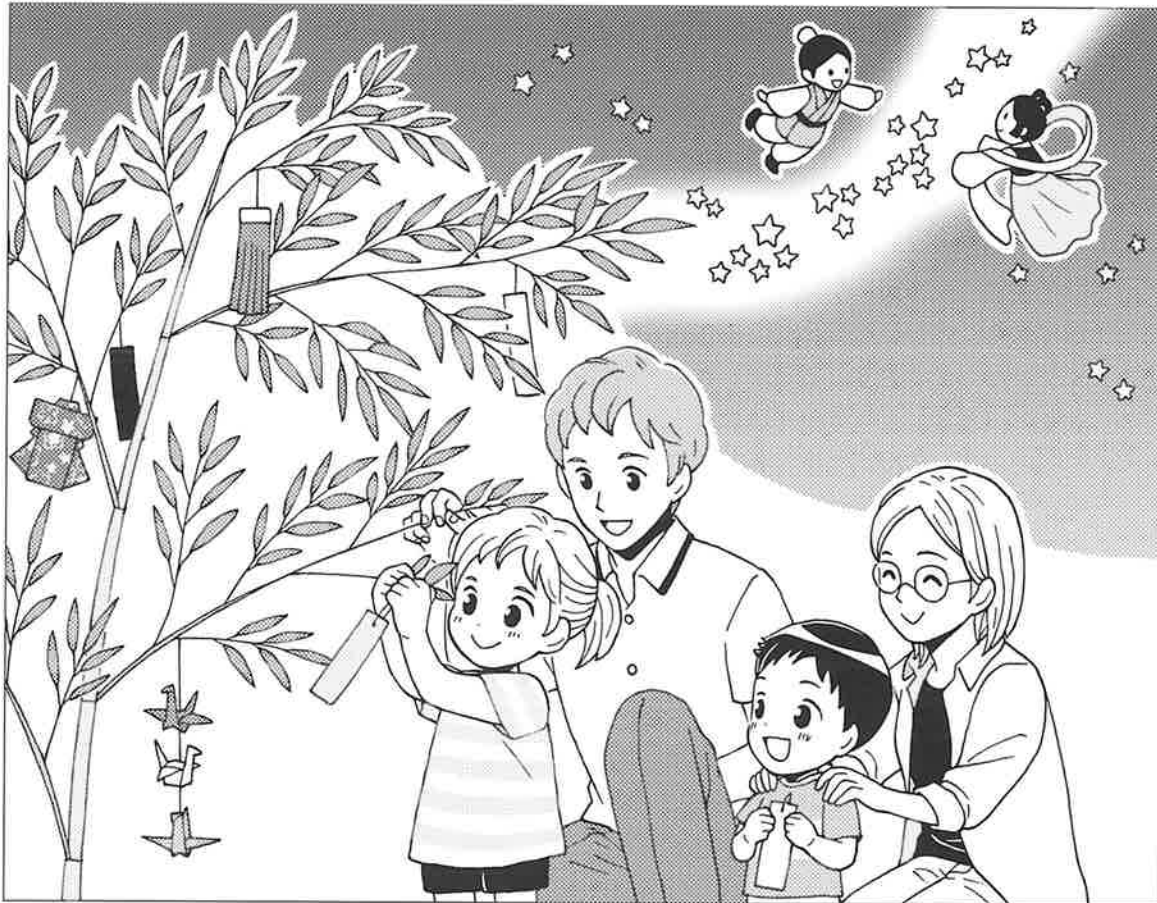
参考文献 「そだてて あそぼう52 オクラの絵本」村上次男編 農山漁村文化協会刊 「NHK出版 からだのための食材大全」池上文雄 加藤光敏 河野博 三浦理代 山本謙治監修 NHK出版刊ほか

わくわくはっけんニュース

願いをこめて笹を飾る「たなばた」

五節句のひとつ七夕(たなばた・しちせき)は、中国神話にある「牛郎織女」の伝説にちなむ祭りで、日本には奈良時代に伝わったそうです。家族みんなで願いを込めながら、思い思いに笹を飾りつけてみましょう。

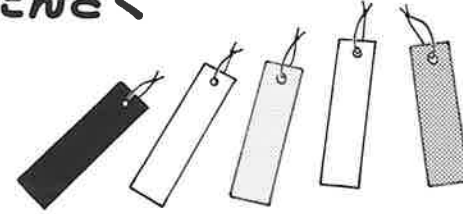
たなばたって どんな おまつり?



たなばたは むかし ちゅうごくから つたわった おまつりで
おりひめと ひこぼしが いちねんに いちどだけ この ひに
あえると いう おはなしが もとに なって いるんだよ。

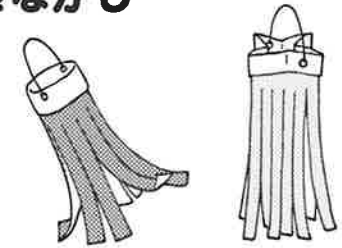
たなばた かざりの いろいろ

たんざく



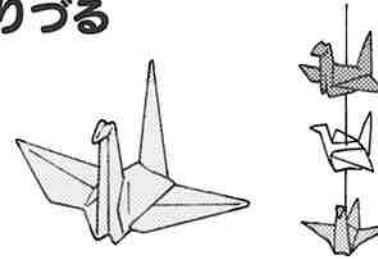
いろいろな ねがいごとを かくよ。
あか、あお、しろ、きいろ、むらさきの
いつつの いろで つくるよ。

ふきながし



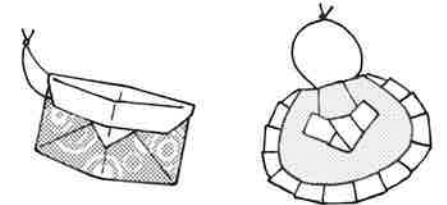
おりひめのように はたおりが うまく
なるようにと いう いみがあるよ

おりづる



げんきで ながいきが できるようにと
いう いみがあるよ。

おさいふ・きんちゃく



おかねが たくさん たまる ようにと
いう いみがあるよ。

あみかざり



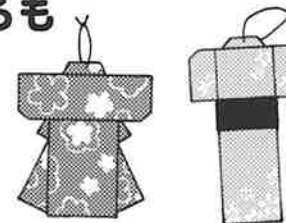
さかなをとる ための あみ。たくさんの
しあわせを ひきよせる いみがあるよ。

くずかご



ものを だいに する いみがあるよ。
たなばたの かざりをつくった ときに
でた ごみを なかに いれるよ。

かみごろも



おさいほうが うまく なる ことと
きる ふくに こまらない ようにと
いう いみがあるよ。

この ほかにも いろいろな
たなばた かざりがあるよ。

みんなが くらす まちでは
どんな かざりをつけるのかな?