



まだまだ残暑が厳しいですが、いかがお過ごしですか。これから秋を迎えるにあたり、朝晩の気温差が激しくなってきます。体調管理をしっかりして、体調を崩さないようにお過ごしくださいね。

保育園では運動会に向けての練習が始まりました。園庭を広く使うこともありますので、園庭開放の際などお子様から目を離さないよう、お願いします。9月のイベント申し込みは8/25（金）9：30～です。申込日の初日は電話がつながりにくく、お時間を取らせてしまい申し訳ございません。お手数掛けますが、宜しく願いいたします。

防災の話・・・

最近はこちらの地域で災害発生し、災害対策に関する意識が高まってきました。防災の日を機会に、赤ちゃんのための防災グッズを見直してみましよう。赤ちゃんのための防災グッズリストとして①液体ミルクや粉ミルク②赤ちゃん用の水（軟水）③哺乳瓶やマグ④ベビーフード⑤赤ちゃん用の小さなスプーン⑥オムツ、おしりふき、汚れたオムツを入れるビニール袋⑦ウェットティッシュや清浄綿⑧使い捨てカイロや発熱剤⑨バスタオル⑩母子手帳や保険証のコピー⑪着替え 等があります。

液体ミルクはお湯を沸かすこと無く飲め便利です。使い捨てカイロは、ミルクやベビーフードにカイロを巻き、その上からタオルを巻くと温める事が出来ます。防災グッズは避難所で避難生活を行った場合、援助が来るまでの間の分として、最低でも3日分のグッズが必要です。あくまでも、最低3日間で、必ずしも欲しいものがすぐに手に入るわけではないので、なるべく多く準備しておく方が良いでしょう。

保健コーナー

夏バテ・熱中症に注意！9月も暑い日が続きます。

夏バテの原因は、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、寝不足やたくさん汗をかくことで、熱中症にかかりやすくなります。

☆夏バテ STOP！お家でできる予防法☆

- 普段から軽い運動をして、ぬるめのお風呂に浸って汗をかく習慣をつけましょう。
- 水分補給はミネラルを含んだ麦茶がお勧め。
- 冷房は室温27℃前後になるようにしましょう。
- 夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかり食べましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。食事から塩分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。熱中症の時は、OS-1を飲みましょう。



栄養コーナー

非常食を準備しておきましょう！



多くの震災の教訓から、地域にもよりますが、ライフラインが復旧するまで約5日～1週間かかったそうです。その為、備蓄は最低5日分あると良いと推奨されています。万が一の為に今のうちから準備しておきましょう。

☆粉を溶かさず、常温でそのまま飲める〈らくらくミルク〉

1缶240ml入りで、開けてそのまま飲めるミルクです。専用の乳首を準備して缶の飲み口に装着すればすぐに飲む事が出来ます。

☆越後そだちの春陽〈はんぶん米〉

お湯か水で戻すだけで食べられる体に優しいアルファ米。添加物、加工助剤を一切使用していない安全なご飯です。