



# たましまひろば 8月号

セミの鳴き声が聞こえ始め、いよいよ夏本番がやってきました(\*。^\*)  
 ついつい冷たい物ばかり口にしてしまいがちですが、胃腸の働きを弱め消化不良を起こしてしまいます…。  
 旬の食材をいっぱい食べて、たくさん遊んで、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ  
 暑い夏をのりきりましょう!!

	2日(水) 10:00~11:30	9日(水) 10:00~11:30	30日(水) 10:00~11:30	16日(水) 23日(水) はお休みです。
<b>8月の予定</b>	♪室内開放 感触あそび 「水あそび」 *着替えを 持参下さいね!	♪園庭開放 感触遊び 「水あそび」 *着替えを 持参下さいね!	♪室内開放 園児とリズム 誕生会	
	 ♪園庭開放		おたんじょうび おめでとう 	



## <旬の食材>

### \*野菜編\*

◆果菜類…きゅうり・かぼちゃ・なす  
 トマト・ピーマン・おくら  
 とうもろこし・ゴーヤその他

◆豆科野菜類…いんげん・さやえんどう  
 枝豆・グリーンピース  
 その他…

◆香辛つま物類…わさび・根しょうが・しそ  
 とおがらし・かいわれ  
 ベビーリーフその他…

### \*果物編\*

◆7月…もも・すもも・あんず・スイカ  
 ◆8月…もも・すもも・梨・いちじく

## あせもに注意!!

この時期あせもができると、かゆみのために  
 イライラして不機嫌になってしまう事があります。  
 こまめにシャワーをする、通気性・吸湿性のよい  
 衣類を着るクーラーを上手に使用 するなどして  
 室内の温度調整をしていきましょう。

### ●主な症状●

- \* 赤い小さな発疹ができ、かゆみができる。
- \* ひどくなるとかきむしり、細菌感染を引き起こすこともある。
- \* あせもができてしまった時にはかゆみを抑える治療薬を使用するなどした後は皮膚を涼しくし乾いた状態に保つことに気を付けてあげましょう!



“悩んだ時は、いつでも保育園を尋ねてください”

～地域貢献支援員(スマイルサポーター)のいる保育園です～

子育ての悩み、子育て以外の相談・悩み(介護・病気・暴力…)にも力になります。  
 看護師・栄養士も笑顔で待っています。どうぞ、お越しください。

