



# サポーターズ通信

35号

令和元年  
8月発行

## 暑い夏を元気に乗り切る工夫とは!?

暑〜い夏…皆さんはどのように過ごしていますか？少しずつ和らいでいくものの、暑さは9月の後半まで続きますね。暑いからと言って毎日家で過ごすわけにもいかず、エネルギーの発散について困ってしまうことはありませんか？毎日の遊びや食事面で夏の暑さに負けず、元気に乗り切る工夫を教えてくださいに『新山下二丁目保育所』に取材してきました♪



### 【遊びの工夫】

#### \*日差し対策

- 比較的日差しの弱い午前中に外遊びを実施  
→夏の間はお散歩の代わりに水遊びをします。  
→水遊びの時は日差しと水の両方で体は疲れるので、途中で水分補給休憩を挟みます。
- 日陰の良さを体感させる  
→必ず日陰のある場所で遊び、休憩時には日陰に入る。
- 1回の外遊びの時間は1時間弱！  
→なかなか切り替えられず帰れない時には、次の楽しいことを提示してみる。
- 外遊びの時は必ずうなじガード付きの帽子をかぶる  
→帽子をかぶるのが嫌いな子もいるけれど「嫌ならかぶらなくてもいいよ」とせずにも大人も一緒にかぶったり、どっちの帽子する？など選ばせたりしてみましょう。



#### \*体調を考慮

- 口数が少なかったり、ぼーっとしているなどいつもと様子が違っていたら予定を変更して室内あそびに変更
- こまめな水分補給をする  
→保育園にいるときは計6回ほど水分補給をします。  
午前おやつ（9時頃）、外に出る前、帰ってきた時、昼食時、午後おやつ（15時頃）、午後の遊びの後

### 【散歩の代わりにベランダ水遊びしてみました!】

2歳の息子のお散歩。暑すぎる日にはどうしたらいいものか…頭を悩ませていました。今回、保育園でのお話を参考に、ベランダ水遊びをしてみました!

#### <準備したもの>

- 本人：ラッシュガード、帽子、日焼け止め
- 物：バケツ、コップやお椀、ペットボトル、じょうろなど、家にあるものを。

#### <注意した点>

- 風があったので、水でなくお湯を使用。
- 水分補給をこまめにする。
- 時間は1時間程度に設定。



#### <感想>

今回はバケツにお湯を入れて遊び、何度かお湯の追加をしました。特別な物はなくても水遊び自体が特別で、夢中になって遊んでいました。

ベランダで外の空気を感じて遊ぶことで、外遊び欲も満たされたようです。準備も後片付けも楽チンで、母の負担も少ないと思いました。ちなみに、夜も普段と変わらずよく寝ていました。

### 【暑い日の食事についての工夫】

#### \*味付けや料理そのもの

- 熱いもの(スープなど)は冷ます
- お酢などさっぱりするもので食べやすくする
- のど越しを良くする(ヨーグルト和え、麺類など)  
→具たくさんスープなどで野菜もたっぷりとする

#### \*見た目

- 涼しげなお皿にしてみる
- ゼリーなどは形を変えてみる  
→ブドウゼリーを角切りにするとアジサイみたいになります♡)
- ケーキのように、層を作って食べやすくする(ちらし寿司など)

### 【夏に限らずできる工夫】

- 食器を陶器のものにする。温かさや冷たさを実感でき、大切に使える
- 離乳食は親子一緒に食べる。一緒に取ることで楽しい雰囲気作りにつながる  
→子どもだけで食べさせるとどうしても命令形で指示してしまう
- 家庭菜園や調理の様子を見ることで食材や料理に興味を持つ
- 一度に食べなくてもおやつ(補食)で補う  
→お菓子ではなく、補食で足りない栄養素を補う



# 子育ての疑問 Q&A

☆横浜市みなと赤十字病院  
小児科部長  
磯崎先生が教えてくれました



Q：乳幼児における夏の感染症にはどんなものがありますか？

病気の特徴や予防法、かかってしまった時の対処法などを教えてください。

また、たまに大人がかかると重症化する病気について耳にしますが、そういった特徴があれば教えてください。

A：「夏かぜ」の代表として、エンテロウイルスの感染による手足口病やヘルパンギーナがあります。ヘルパンギーナでは咽頭(のど)に小さな水疱を形成して痛みを伴ったり、手足口病では口の中の水疱に加え、主に手のひらや足の裏に発疹を伴ったり、いずれも乳幼児では高熱が出る場合があります。また、高熱、咽頭炎、結膜炎を3主徴したプール熱も夏場の流行があります。

これらは接触を介して感染するため、タオルを共有しない、ペットボトルなど回し飲みをしないなどの対策が必要です。一方、風邪から気管支炎などの呼吸器感染症を引き起こすRSウイルスは、以前は冬に流行していましたが、ここ数年は夏に流行しています。病原性大腸菌やピブリオ、キャンピロバクターなど、食中毒関連の感染症も夏場は注意しましょう。

現在、予防接種を十分に受けていない世代である大人で、はしかや風しんが流行していますので、抗体価の確認や予防接種が必要です。

## 教えて！ママ！

ひろばに遊びに来たママに聞いちゃおう！

♡火・包丁を使わず！子どもと一緒に調理できるレシピ♡



ひろばに遊びにきていたママ（お子さんは2歳9か月、男の子）が簡単レシピを教えてくださいました♪

<レンジでまあるい卵焼き>

材 料：卵...1個、砂糖...小さじ1、しょうゆ...少々、ウィンナーやチーズなど中に入れたいもの

作り方：①卵を溶いて、砂糖・しょうゆを入れてよく混ぜる

②耐熱カップ（子ども用茶碗がちょうどよい）にラップを敷く

③卵液をカップにいれ、電子レンジで600W 20～30秒加熱する（この時点で卵は半熟）

④スプーンなどで卵を混ぜたら中心にウィンナーやチーズを入れ、再度20～30秒加熱する

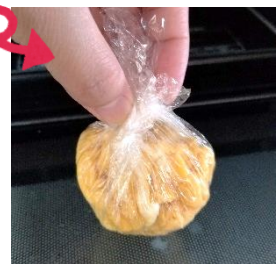
⑤電子レンジから出したらすぐにラップごと布でつつみ、上部を絞る

⑥絞った方を下にして冷ましたら出来上がり！！

☆そのままお弁当にぱんっと入れられます。

☆ケチャップで顔を書いてもかわいいです。

♪実際に作ってみました♪  
工程もとっても簡単で、卵焼きのフライパンを出すよりずっと楽チン！うちの子はチーズ入りが気に入って、朝食やお弁当に大活躍です☆（宇）



のんびりんこ利用者ママの協力で発行しています

## 編集後記



トイトレ中の息子と一緒にパンツを買いに行きました。お店で息子が選んだのはいちごとハートをモチーフにしたラブリーな赤いパンツ(笑)好きなキャラクターや乗り物系のパンツも沢山あったのに迷うことなく「これがいい！」との事。だいぶ予想外のチョイスでしたが、お気に入りのパンツを履きたいという気持ちがオムツ外れに近づくことを期待しています^^ (ボランティア記者:なお)

2歳の息子は、気に入ったものを見つけると「〇〇抱っこしたい」と言います。公園では「鳩さん抱っこしたい」と近づきます。可愛い口癖なのですが、いつか本当に抱っこしてしまわないか、母はヒヤヒヤしています。(ボランティア記者:さんご)

去年産後のお散歩で初めて息子と出かけたとき、日焼けや虫刺されをととても心配しました。何かあったら気になっていましたが、意外と普通にお散歩に行けました。そして何より、私のリフレッシュになったお散歩！日焼け対策など、今後に向けて考えたいと思います。(ボランティア記者:ひよこ)