

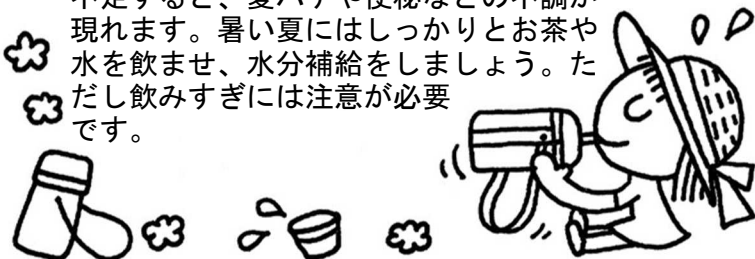
2017年8月号・第122号

ほほえみ通信

第122号 (H29.8.1発行)
 託児施設『シルバーほほえみ』
 筑紫野市岡田3-11-1
 ほほえみタウンC棟
 (公社)筑紫野市シルバー人材センター
 Tel: 092-919-7755
<http://www.chikushino.or.jp>



水分補給 乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をなくとも、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。



旬の野菜

キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。



お知らせ

シルバーほほえみは、お盆期間も開所しています。

8月14日(月)、15日(火)のご利用をお待ちしています。



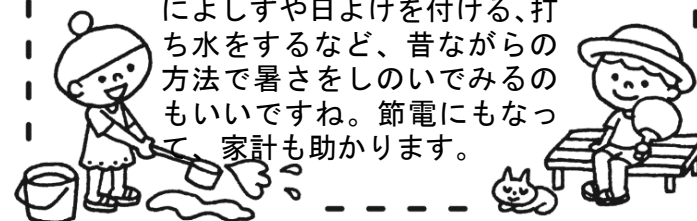
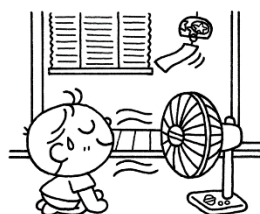
カブトムシの豆知識

子どもたちが大好きなカブトムシは夜行性で、昼間は腐葉土や枯れ葉の下で休憩し、夜が近づくとエサを求めて飛び立ちます。朝には木に留まっていることもあるので、夏休みに親子で探してみてもいいですね。ちなみに頭部に大きな角と胸に小さい角があるのがオスで、角がなく、頭部が少しとがっているのがメスです。



昔ながらの暑さ対策

毎日クーラーを長時間つけっぱなしで、部屋にこもっていませんか？暑さとじょうずに付き合ってみましょう。部屋の風通しをよくする、扇風機やうちわを使う、日なたによしずや日よけを付ける、打ち水をするなど、昔ながらの方法で暑さをしのいでみるのもいいですね。節電にもなって家計も助かります。



育児支援コーディネーター 川原 ゆう子