



本格的な夏です。ねぶた祭りやキャンプ、宵宮など夏は楽しいイベントがあり、ワクワクしてきます。食欲も落ちやすい季節ですが、しっかりと休息をとり、体調変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。



尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和8年7月25日発行
〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1

(はすね子ども園併設)

TEL: (0172) 43-5623

※繋がらない時は、57-3430 (はすね子ども園) まで

メールアドレス: hasune@jomon.ne.jp

ホームページhttp://www.syuhokai.or.jp

★8月の活動予定★

場所:子育てひろば
(げんきっず)

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・4日(火)・18日(火) ・24日(月)→身体測定日 ※ご利用の際は、前日までにご連絡ください。
親子 サークル 《10時～12時》	・7日(金)【水遊びを楽しもう】 ◆水遊び用の玩具を使って遊びます。 着替え・水遊び用のパンツなどは各自持参になります。 ・27日(木)【ボールハウスで遊ぼう】 ※ご利用の際は、3日前までにご連絡ください。
手芸 サークル 《10時～12時》	・20日(木)【パッチワーク作り】 ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まりそれぞれ作りたいものを持参して作っています。 興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキング サークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】 ・10日(月) ◆手作りゼリーを作ります。 ※準備がある為、3日前までにお申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》	・1日(土)・8日(土)・15日(土) ・22日(土)・29日(土) ●学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までにお申し込みください。
育児相談 《10時～16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませんか？子育てのヒントになるかもしれません。
※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。 	

高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

飛んでけ 夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

エネルギーの源 たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA

ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物の
ほか、激しい運動の後
は、子ども用
イオン飲料が
お勧め

とびひが増える季節です

とびひ(伝染性膿痂疹)は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌(ブドウ球菌など)が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。

感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください



