

センターだより



# きゅと!



令和5年度8月号

四天王寺悲田院児童発達支援センター

## 子どもたちの目標



- 「規則的な生活と元気な体づくり」
- 「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
- 「自分のことは自分でする」
- 「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
- 「知らない所でもなじむことができる」
- 「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
- 「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」

## 8月の予定

5日(土) 休園

8日(火) 盆踊り 18:30~

※自由参加

10日(木) 盆法要

11日(金)~15日(火) 夏季休園

19日(土) 休園

21日(月) 運営協議会 12:00~

28日(月) 避難訓練(保育棟) 10:20~



○実習生について クラスに入りましたら、よろしくお願いたします。

7/26(水)~8/4(金) 関西福祉科学大学(社会福祉士) 1名

8/7(月)~8/21(月) 四天王寺大学(社会福祉士) 1名

8/7(月)~8/23(水) 四天王寺大学(保育士) 3名

8/22(火)~9/22(金) 関西福祉科学大学(社会福祉士) 1名

○夏季休園のご連絡について

8/11~8/15の盆休みの間、職員は出勤しておりません。休み中のご連絡については、当センターGmailにご連絡いただきますようお願いいたします。ご連絡内容によっては、こちらより返信させていただく場合もございます。

・児童発達支援センターメールアドレス ([hidenuen@gmail.com](mailto:hidenuen@gmail.com))

○医務室より <熱中症予防について>

まだまだ暑い日が続いていますね。お子さんがいるご家庭では自宅や室内ですっと過ごすにも限界があると思いますが、お子さんが大好きな外遊びは、今の季節、熱中症の危険もあります。

今回は、外で遊びながらできる『手のひら冷却』をご紹介します。熱中症対策として深部温度(脳や臓器など体の中心の機能を守るために一定に保たれる体温のこと)を下げるということは大事で、よく首や脇、鼠径部(そけいぶ)を冷やすといいといわれていますが、なかなかゆっくりとクーリング(冷却)することは難しいかも知れません。

そんな時に効果的なのが『手のひら』です。手のひらには体温調整を担う血管があり、手のひらから熱を逃がすことができます。たとえば外で冷たいペットボトルを握らせるだけ、洗面器に冷たい水を張って手を浸ける、保冷剤を手のひらに当てるなどすることで、深部体温を下げる事ができるのです。ぜひ遊びの途中に家庭でやってみてください。ただし、氷水に長時間手を浸けるのは危険ですので、適度に気持ちいい冷たさで試してみてくださいね。

また熱中症対策は水やお茶だけでは危険ですので、ぜひ塩分を積極的にとるようにして、暑い夏を乗り切りましょう!



まだまだ暑さ厳しい毎日が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

暑いと冷たい飲み物や食べ物が欲しくなります。冷たい物を飲んだり食べたりすると、気持ちもすっきりします。しかし、なんでも「～すぎる」と体内のバランスは崩れやすくなります。

また、冷たい飲み物だけで胃が満たされると、胃液が薄まり、消化に影響し、夏バテをしてしまう恐れがあります。食べ物でも、簡単でサッと作れる冷たい麺類は栄養に偏りが生じる可能性があります。麺類(炭水化物)だけでなく、鶏肉や卵(タンパク質)、胡瓜やレタス、トマト、ワカメなど(ミネラル、食物繊維)を加えるだけで栄養のバランスは整います。しかしそうは言っても、暑いと食欲が失せて色々な物を食べるのが辛い時がありますよね。

そこで、ひと手間加えて、手作り肉野菜入りつけ麺はいかがでしょう？

## レシピ

【材料：4人分】

中華麺 4玉

豚肉 200g

にら 1/2束

人参 1/4本

もやし 1袋

a 鶏ガラスープの素 大さじ2杯

a 醤油 小さじ2杯

水 800cc

ごま油 適宜

白ごま あれば適宜



### 【作り方】

- ① 中華麺を既定の時間で茹でてザルにあげ冷水でしめる。
- ② 野菜を洗い、食べやすい大きさに切り耐熱の容器に入れラップをして600wで3～4分加熱する。(フライパンで炒めても可)
- ③ 鍋に分量の水を入れ沸かし、豚肉を茹で一旦、皿に取る。ゆで汁にaの調味料を入れ、漬け汁を作る。
- ④ ②と③を器に分け入れごま油と白ごまを入れる。

つゆの味がしみ込んだ豚肉はおいしいです。豚肉はビタミンB1が豊富に含まれていますので、代謝を促します。野菜はつゆにミネラルが溶け出るので、「食べる」ことに比べれば少量にはなりますが、ミネラルを摂る事が出来ます。

## しっかり食べて

## 夏バテ予防をしましょう！

