堺市訪問型病児保育センターだより

みかん新聞

2026年度 夏号
No.23

ジメジメ蒸し暑い梅雨が明けると、いよいよ夏本番。
海やプール、水遊びが楽しい季節がやってきます。
過度の日焼けや熱中症に注意し、水分補給や休息をこまめに行いながら、
元気に楽しく暑い時期を乗り切りましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝はバタバタと忙しく、大人はつい朝ごはんを抜いてしまうことがありますが、
政府の統計によると、乳幼児(1～6歳)の4.7%が朝ごはんを食べていないそうです。
これは、20人クラスに1人の割合になります。

朝ごはんを食べることの効果

・からだを目覚めさせる	眠っている間に下がっていた体温が上昇し、からだがしっかり目覚める
・頭を目覚めさせる	エネルギー源であるブドウ糖が補われ、脳の働きも活性化する
・イライラ解消	よく噛んで食べることで、精神を落ち着かせる「セロトニン」が分泌される
・生活リズムが整う	体内時計をリセットし、生活リズムを整える

体と脳が目覚めると、集中力が向上し、代謝も促進されます。
また排便を促してくれるので、便秘を予防することができます。
しっかり朝ごはんを食べて、健康な毎日を送りましょう。

看護師より

夏のやけどに注意！

夏は炎天下で熱せられた遊具や地面などを触ってしまい、屋外でもやけどにつながることがあります。

例えば…

鉄製等の遊具
車内のチャイルドシートの金具
車のバンパー
日陰でも地面に長く座っていて低温やけど
花火　など

応急処置

すぐにやけど部位を冷やす
水があれば20分以上流水で流す
保冷剤はハンカチなどで巻いて冷やす

やけどの範囲が広い・水ぶくれが大きい・やけど部位が白や黒く変色している…などの時は、至急受診するようにしましょう！

疲れたときに！「とうもろこし」

- **エネルギー代謝を助け、疲労回復やストレス解消に効果的**
- **食物繊維が多く、腸内環境を整える**
- **発育に欠かせないビタミンB2が豊富**

皮が緑色で濃く、ひげが茶色のもの
粒がぎっしり詰まっていて、大きくふっくら、
ツヤのあるものを選びましょう♪

とうもろこしは鮮度が落ちやすいので、買ったらできるだけ早く調理すると良いでしょう。
蒸す・ゆでるなどしてラップで包み、冷凍保存もおすすめです！

サポート会員　募集中！
お気軽にお問合せください➡

＊堺市訪問型病児保育センター＊
〒590-0079
堺市堺区新町2番4号　小山電ビル2階B号
TEL：072-228-7668　FAX：072-228-7661
携帯：070-1742-6888(日・祝・夜間)
HP http://yurikagonetwork.com/houmon/