

6月号 かもめひろば新聞



道端のあじさいも色とりどりに咲き、目を和ませてくれています。雨が降り、お外で遊べない日も多くなると思いますが、上手に気分転換をして健康に過ごしましょう。

健康コーナー

お肌のトラブル早めに予防！

これからの季節、お肌がガサガサ、あせも、虫刺されと、“かゆいかゆい！”とかいてしまい、そこから肌トラブルになってしまうことも。

保湿ケアは、オールシーズン必要です。併せて今の時期は虫よけ・日焼け対策も欠かせません。効果が十分発揮される順番で塗りましょう。

- ① ぬり薬
- ② 日焼け止め
- ③ 虫よけ



虫刺されにご注意！



子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。蚊に刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さい子どもほど強い反応が出ます。

【虫に刺された際のお家ケアのポイント】

- ① 石鹸などでよく洗って流水で流す。
- ② 患部を氷のうなどでしっかり冷やす。
- ③ かゆみ止めの軟膏を塗る。
- ④ かゆみが強い場合は抗ヒスタミン薬の飲み薬が効く事も。じんましん、息苦しい、めまい、嘔吐等全身症状を伴う場合には、急いで小児科か皮膚科へ受診しましょう。

おすすめレシピ

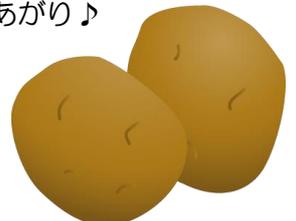
じゃがもち（10個分）

< 作り方 >

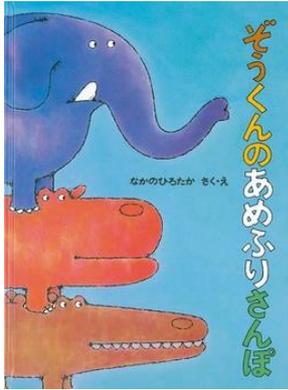
- ・じゃがいも…中 3 個（約 400g）
- ・片栗粉…100g
- ・塩…ひとつまみ
- ・油…適量
- ・砂糖醤油



- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切り、やわらかくなるまで茹で、熱いうちにマッシュする。
- ②粗熱が取れたら、塩と片栗粉を入れて手でよくこねる。
- ③まとまってきたら手のひらで丸く形を整える。
- ④油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤最後に砂糖醤油を塗ってもりつけたらできあがり♪



おすすめ絵本



今日は雨降り。かばくを散歩に誘うと、お池の中ならいいよ、と言われ、2匹は池の中を歩き出します。ところがお池はだんだん深くなって、泳げないぞうくんは困ってしまいます。するとかばくがぞうくを背中に乗せてくれたのですが、進んでいくとまたまたお池は深くなって……。

簡潔な文章と抑えた表現の絵が、子どもたちの想像力をふくらませます。

ご家庭でもぜひ読んでみてください。

お知らせ

☆7月のかもめひろば☆

▽日時

7月19日(火) 10:15~11:00

▽内容

- 歌遊びを楽しもう!
- 園庭で遊んでみよう! (雨天中止)

▽申し込みについて

- 1日5組の受付をしています。また、1家庭大人1名、お子様の参加が可能です。
 - 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
 - お電話にてご予約を承ります。(平日10時~16時)
- 江東区白河かもめ保育園 ☎03-3643-7671

▽お願い

- 当日は、参加前に検温、手指消毒をさせていただきます。
- 大人の方はマスクの着用をお願いいたします。
- 感染状況により急遽中止させて頂く場合もございますのでご了承ください。