

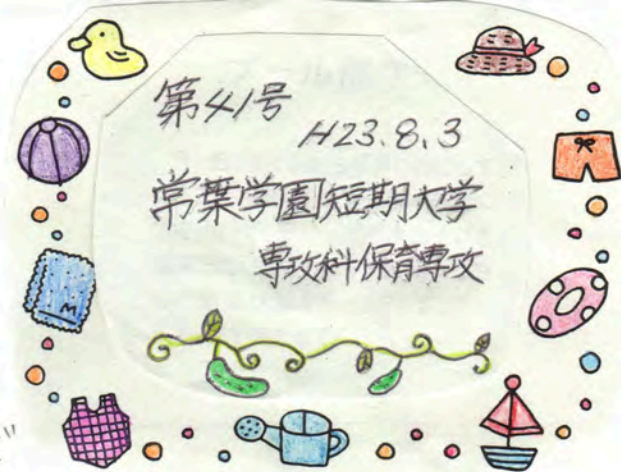


# 子育て通信

第41号

H23.8.3

常葉学園短期大学  
専攻科保育専攻



8月に入り、暑い日が続いています。暑さ対策は大丈夫でしょうか？子どもの体温調節機能はまだ発達途中なので、顔が赤くなったり、汗をたくさんかいているときは水分補給や休養をとるようにしたいものですね。

前回の子育て広場では子どもたちが夕月の頃には比べ大きく成長した姿が現れ、だんだんこの場にも慣れてきたように感じられました。子どもの成長に合わせて遊びや環境も少しずつ変化させていきます。大きな変化としては、初めてフェリスを出して水遊びをしましたが、ネットボトルのおもちゃや水鉄砲を使って楽しんでいただけでしょうか？水は子どもの動きに合わせて変化します。水遊びも石り遊びや米占土遊びのように子どもの成長に対応して遊びます。また子どもの体をクールダウンさせる時間にもなります。熱中症対策を十分にしてフェリス遊びや外遊びを楽しみたいものですね。



## 夏バテ対策

暑い夏を乗り切る6つのコツ



- 1 生活リズムを安定させる。
- 2 寝る前に部屋を冷やしたり、軽く運動するなど寝つきがよくなる工夫をする。
- 3 冷房の設定温度は外気温 - 5.6度
- 4 涼しくする工夫をする。窓側に扇風機を置くことにより風通しがよくなるそうです。打ち水も効果があるそうですよ。
- 5 こまめに着替え、汗をかいたらまきでいないようにする。
- 6 涼しい時間をねらってウォーキングなど軽い運動をする。

みなさんも夏バテにならないように気をつけましょう！





# お母さんの声



前回、子育て広場に参加して下さいました。

お母様方のご意見を一部紹介させていただきます。



いつも学生や先生の温かい対応  
 ありがとうございます。  
 子どもを連れて遊びに来るのは大変で  
 母親もぐったり疲れてしまっていますか  
 こからに来るのは全然苦ではありません。  
 逆にいやされます。



今日は、朝から上の子を病院へ送り、片付け、洗濯など  
 忙しかたので、ここへ来させてもらうか悩んだのですが  
 やっぱり来て良かったです。  
 子どもの笑顔と成長を見られたし私もいやされました。

今日も、お兄さんお姉さんと楽しく  
 遊んでいました。  
 (一度も母のところへ来なかつた。  
 今日、プールに入らなかつた  
 ですが、次回は入って遊ばせて  
 みたいです。

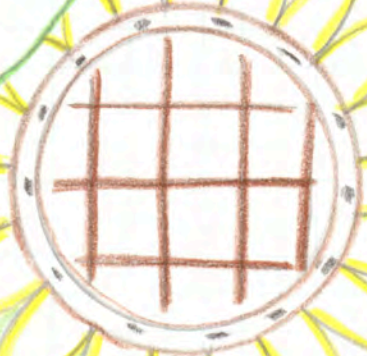


今日は初めての参加で子どもが  
 私から離れ(遊んでくれた)のいいな  
 と思いはしましたが、ほんの少しも  
 楽しそうに遊んでいたので良かったです。



今回のテーマは  
「主人の良いところ」  
でした。

主人の大切な所を  
改めて見つめられました。  
常に感謝の気持ちを持つた  
ことが、夫婦円満のひけつ  
であり、子どもにも優しくできる  
余裕の素でもあつたと思いました。



子育てをサポート  
してくれるのは家族  
以外の人の存在もとても  
重要だと思いました。

今日は、他の家庭の  
お父さんの話が聞けて楽しか  
たです。  
子育ては、母中代と思っていたけど  
お父さんもしっかり子育てしている  
と思いました。  
うかも見方を変えたら頑張ってくれて  
いるのかなと思ったりしにれから  
毎日、母として頑張ると  
思いました。



今日のテーマは  
「主人のよいところ」ということ  
が普段あまり考え(ない)ことを  
改めて考えることができました。  
楽しかったです。  
ありがとうございました。

今日は、皆さんの家庭の  
お話が聞いて、おもしろかったです。  
子育てにしる、家事にしる  
夫婦は、お互い協力する  
ことが、一番だなと  
感じました。



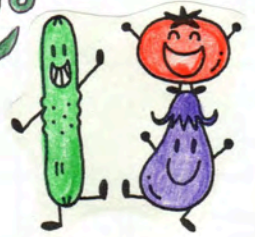
〈学生から〉

改めて、父親との協力が  
子育てでも、それ以外のところ  
でも、大切なんだと感じました。  
私も将来、家族のことを大切  
にできる、父親になりたいです。



暑い夏を乗り切れ、!

# 夏バテ防止レシピ



## 「トマトとバジルの冷製パスタ」

夏は、暑いのでどうしても冷たいものが食べたくなりやすよね。そんなときピッタリなのが、この「トマトとバジルの冷製パスタ」です。

ちなみに...旬の夏野菜には、夏バテ効果があるものがたくさんです。

○トマトの主な成分  
・ビタミンA・CE・リコピン  
・クエン酸・ホウチン

- ☆リコピン... 肌の老化を防ぐ効果があります。→ お肌をリフレッシュ!
- ☆クエン酸... 疲労物質の分解を助けてくれます。→ カラダをリフレッシュ!

### 〈材料〉

- トマト 大1個
- バジル 適量
- 塩 小さじ2〜3
- コショウ 適量
- オリーブオイル 大さじ2くらい
- パスタ

### 〈作り方〉

- ① バジルを細かく刻む。
- ② トマトを1cmくらいに角切りにし、ボールに入れ、塩コショウ、オリーブオイルと一緒に混ぜる。→ 冷蔵庫で冷やす。
- ③ パスタを茹でる。→ 茹であがったらすぐに冷水で冷やす。
- ④ 冷えたら、水を切って、②とあえればできあがり!!

「ポイント」  
「温かいパスタの味付けよりも濃いめにするといいです。」



## 次回は... (9月14日)

〇〇 短大図書館冒険 〇〇 ですよ!

・お子さんと一緒にたくさんのお本を手にとってみませんか?

お母様方向きの雑誌などもありますので、お楽しみください。