



## 楽しい夏休みのはずが...



やっと梅雨が明けたのに、祇園祭りのコンコンチキチンのお囃子が聞こえない夏。思いっきり水に入って遊びたいのに、なんだか制約が多くて楽しめない…など、いつもと違う夏休みになりそうです。コロナ感染予防のためにこどもたちはしっかり手洗いして気を付けているようです。以前のようにお友達と大きな声を出して思いっきり笑いあえない、じゃれ合えないなど、こどもたちなりにストレスも感じているのではないのでしょうか？

「コロナ禍で少しでも体調不安があるだけで保育園に連れていきにくい」「休んでと言われて困った」との声も聞かれます。皆さんはいかがですか？そんな時は、遠慮せずにご相談ください。病児保育所として、働くお母さんやお父さんを支えていきたいと考えています。こどもたちが安心してゆったりとすごせる保育所となるよう努力していきます。ぜひご利用ください。子育ての悩みなどもお寄せください。

### 子どもにマスク必要ですか？熱中症とコロナの予防は？

#### 《マスクと上手に付き合う》

マスクをつけていると体内に熱がこもりやすくなり、体に負担がかかることもあります。熱中症のリスクも高まるため、注意しましょう。

#### ① 乳児にマスクは必要なし

日本小児科学会は、乳幼児のマスク着用には危険あり。特に2歳以下の乳児には危険で要注意！と呼びかけています。

#### ② 必要に応じてはせず。

人との距離を十分にとれる場所ではマスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

#### ③ こまめな水分補給をしましょう

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。早めに水分補給をしましょう。

感染の予防はマスク着用だけではなく、三密(密閉、密集、密接)を避け、人との距離(ソーシャルディスタンス)を保つことを心がけましょう。

#### 《上手に換気しましょう》

新型コロナ対策では「換気」が大切。エアコンも上手に使いながら換気をしましょう。一般的なエアコンは、空気を換気は行っていません。①窓は2か所開けまし。



②エアコンはつけたまま

#### 《健康管理がやっぱり基本 睡眠、運動、食事を大切に》

新型コロナ感染、熱中症予防対策としても免疫力を高めるための体調管理は大切です。睡眠不足は体温調整に影響が出るといわれています。また、偏った食生活も熱中症を引き起こすと言われています。

よく寝て、よく食べて、よく遊ぶ

が子どもたちにはやっぱり必要です。



### 《おいしく！手ぬきしよ》

#### ・・・かんたん朝ごはん3段活用・・・

- ① **生鮭**とザクザク切った**キャベツ**を耐熱容器に重ねて入れ、塩昆布とオリーブ油(お好みでバターもOK)を散らしラップをふんわりかけて、チン！して出来上がり。他に野菜(玉ねぎ、にんじん、キノコ類、ピーマンなど)を入れるとさらにおいしいよ！塩鮭を使う時は塩昆布を控えめに。
- ② 同じ具材を少し細かくして鍋に入れて水とガラスープ(顆粒)でさっと煮て、溶き卵をいれるとおいしいスープの出来上がり。
- ③ さらに、そこに洗ったご飯を入れひと煮立ちさせると野菜たっぷりの雑炊ができます。塩で味を加減してね。



### 病児保育所おりーぶ保育園

〒616-8141 京都市右京区太秦棚森町 18-13

京医協ビル2階 ☎075(862)5800

✉ [olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp)

病児保育所おりーぶ保育園で検索してね。