



# 子育て支援コーディネーター通信



梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきますね。蒸し暑いと熱中症のリスクも高くなります。水分補給をこまめにとりたいですね。少量の水分を30分に1度摂取するのが目安だそうです。水遊びで涼むのもいいですね。休息も十分にとりながら、元気に夏を乗り切りましょう。



## 【プール】

### 『材木町ちびっこプール』

7/1(土)~8/31(水)  
《営業時間》 9時~12時(最終入場11:15)  
13時~16時(最終入場15:15)  
・駐車場5台程度(隣の公園も停められます)  
材木町1-14-1 TEL 0268-22-8699

### 『自然運動公園プール』

7/1(土)~8/27(日)  
《営業時間》 9時~12時、13時~16時  
下之郷乙935 TEL 0268-38-6200

### 『依田窪プール』

7/1(土)~8/31(木)  
《営業時間》 9時~12時、13時~16時  
腰越418-3 TEL 0268-42-6249

## 【水遊び場】

### 『サントミュージーゼ親水施設』

夏の期間中  
・水深約15cmの親水施設があります。  
・定期的にミストの噴霧があります。  
※サントミュージーゼの定休日は駐車場が閉鎖されます。  
天神3-5-15 TEL 0268-27-2000



### 『長池公園 親水施設』

7月中旬~8月中旬  
・滝や噴水もあり、川のように水が流れ、水遊びが楽しめます。  
上田原1641 TEL 0268-75-7018



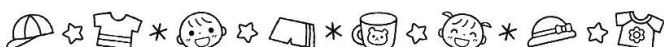
## 夏の衣服の調節は

### どうしていますか？



赤ちゃんはたくさんの汗をかくので、夏場はあせもなどの湿疹も起こりやすくなります。また体温調節機能が未熟で、外気温に体温が影響されるので、衣服の調節が難しいですね。そこで、衣服の調節のポイントをおさえておきたいと思います。

- 赤ちゃんの「暑い」「寒い」は赤ちゃんのなかを直接触って感じとり、調節する
- 素材はお肌に優しい綿素材100%が◎  
(通気性の良いガーゼや天竺テンジクがおすすめ)
- 汗をかいていないかこまめに確認し、汗ばんでいたら着替えをさせる
- スタイはこまめに取りかえる
- 外出時は紫外線から肌を守るため、赤ちゃん用の日焼け止めクリームを塗って、薄手の衣服を着せたり、スーパーやショッピングモールの冷房で体を冷やし過ぎないように、薄手の衣服やおくるみなどを持参する



## 夏バテ防止にピッタリ！

### 赤しそシロップ(ジュース)レシピ

#### リンゴ酢かクエン酸どちらかのレシピで

##### ★リンゴ酢を使ったレシピ

- ・赤しそ 150g
- ・水 900ml
- ・砂糖 150~250g  
(きび砂糖、上白糖、氷砂糖など)
- ・リンゴ酢 75~100g

##### ★クエン酸を使ったレシピ

- ・赤しそ 150g
- ・水 1ℓ
- ・砂糖 250~500g
- ・クエン酸 12.5g  
(薬局でも売っています)

#### 【作り方】

- 1、赤しそは葉を摘み、よく水洗いする。
- 2、大きめの鍋に水を沸騰させ、赤しそを押し入れる。
- 3、再度沸騰したら中火で15分ほど煮出す。
- 4、こした液を鍋に戻し砂糖を加えて弱火にかける。
- 5、クエン酸を加え(リンゴ酢の場合もここで加える)よく混ぜてから、完全に冷ます。

(酢などを加えると鮮やかな赤色になりますよ 😊)

※保存する場合は煮沸消毒した瓶に入れ密閉し、冷蔵庫で保存する。

☆水やソーダで4~5倍に割ってジュースにしたり、プレーンヨーグルトに少しかけてもいいです。

