

# むつみだより

平成 29 年 8 月号 NO. 216

母子生活支援施設 仙台むつみ荘



## 夏対策～熱中症と食中毒～



気温・湿度の高い日が続くと、熱中症や食中毒の危険性が高くなります。正しい予防策と対処法で、暑い夏も安全に暮らしましょう。

### ○熱中症

高温多湿の環境に長くいる事で、水分と塩分のバランスが崩れ体内に熱がこもり、めまいや立ち眩み、頭痛、手足の痺れ等の症状が見られます。熱中症を予防するためには、**室内外に関わらずこまめに水分補給**をすることと、外出時には帽子や日傘等で直射日光を避けること、また通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する事等があげられます。もしも熱中症の症状が見られたら、涼しい場所へ移動し体を冷やし、水分補給をしましょう。

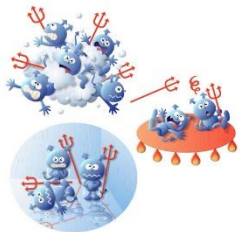
### ○食中毒

細菌による食中毒の危険性が高くなります。

～食中毒予防の三原則～

- ① 菌を付けない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける そのためには…

手指や調理器具は常に清潔に保ち、菌をよせつけないようにしましょう。食品は素早く冷蔵庫・冷凍庫に入れる、また、作った食品は早めに食べましょう。加熱できる食材は十分に火を通します。また、冷蔵が必要な食品は少しの時間でも冷蔵庫に入れましょう。



## 8月の予定

- 他施設との交流会（子ども会）
- 七夕見学（一番町商店街）
- 流しそうめん
- 昼食提供（小・中・高対象）
- 夏祭り

実習生：2名

## むつみファーム

子どもたちが毎日水をあげているおかげで、続々と野菜ができております。

子ども達は、収穫したてのきゅうりに味噌マヨネーズをつけて「美味しい」と喜んで食べています。

また、苦手だったナスやピーマンも炒め物や漬物にして出すと、採れたてだからか、ペロッと完食。

事務室前に置いておきますので、ぜひ皆さんで食べてみてください。



## 子ども会

待ちに待った夏休みが始まり、子ども会の一大イベントであるキャンプに行ってきました。場所は去年と同じエコキャンプみちのくです。一日目はあいにくの雨だったのですが、子ども達はそんなことおかまいなしに楽しそうに遊んでいました。しかし…そんな楽しい時間を壊すかのように一匹の侵入者が…。ソレが嫌いな子は逃げ、得意な子は捕まえようと追いかけて！そんな大奮闘の末、捕まえた侵入者の正体はアブです。虫嫌いゆえにティッシュの箱で退治できる子もいて、まるで英雄のような扱いでした。キャンプ中、何匹も何匹も侵入してきましたが、誰一人刺されずに済みました。それもみんなのおかげですね。また、入浴ではシャワーを怖がり逃げ惑う子、みんなの前で服を脱ぐのが恥ずかしくて泣く子がいました。様子を想像すると面白いのですが、本人たちにとっては一大事だったのでしょね。また、大雨のためテントでは寝られず、男女に分かれて建物の中で寝ました。みんなで寝られることが嬉しかったようで夜も賑やかに。元気すぎて早く寝るように注意されるのもお泊まりの醍醐味ですね。その他のエピソードは子ども達にも聞いていただければと思うのですが、子ども会のホワイトボードのところにキャンプの写真を張り出しました！少しでも様子を感じてもらえればと思いますのでぜひご覧ください。



## お知らせ

気温の高い間は、午前中にむつみ荘の玄関前に幼児用プールを出します。お母さんと一緒にご利用ください。（10：00～）

安全にご利用いただくために、幼児のみの利用となります。