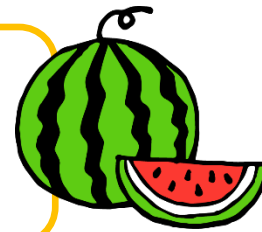


# むつみだより

令和5年7月号 No.285  
母子生活支援施設  
仙台むつみ荘



## むつみファーム

夏本番になり、むつみファームのきゅうりがぐんぐんと育っています。

きゅうりは暑い夏に体を助けてくれる効果があり、夏バテを解消するパワーが詰まっているそうですよ。

○水分たっぷり!

全体の95%以上が水分なので、暑い夏の水分補給や、火照った体を冷やしてくれる効果があります。

○浮腫み解消!

きゅうりに含まれるカリウムには「利尿作用」があり、「むくみ」の原因になる余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。

また冷房の効きすぎによる体調不調や身体がだるいときなどにも効果があるそうですよ。

今年はたくさんきゅうりを食べて、暑い夏を乗り切りましょう

♪むつみファームの野菜は今年も事務室前にお裾分けコーナーを作っているの、ぜひ食べてみてくださいね!

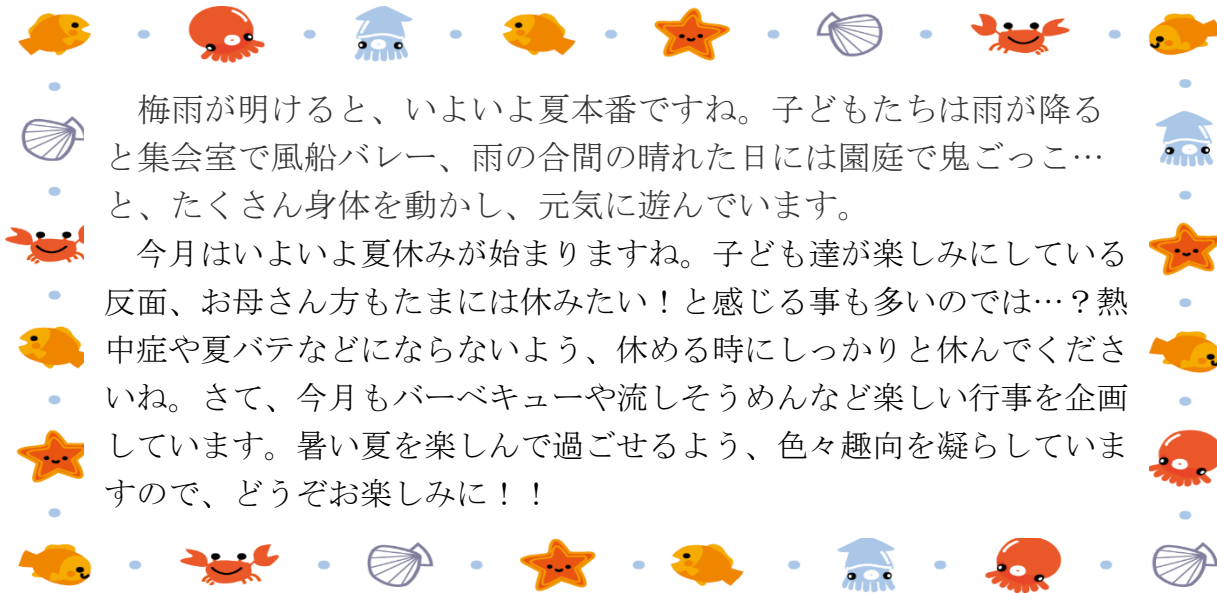
## 7月の予定

○母親対象 BBQ 大会

○流しそうめん

○七夕飾りを制作中です。ご協力をお願いします。

・実習生が入ります。  
7月18日~31日 2名  
よろしくをお願いします。



梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。子どもたちは雨が降ると集会室で風船バレー、雨の合間の晴れた日には園庭で鬼ごっこ…と、たくさん身体を動かし、元気に遊んでいます。

今月はいよいよ夏休みが始まりますね。子ども達が楽しみにしている反面、お母さん方もたまには休みたい!と感じる事も多いのでは…?熱中症や夏バテなどにならないよう、休める時にしっかりと休んでください。さて、今月もバーベキューや流しそうめんなど楽しい行事を企画しています。暑い夏を楽しんで過ごせるよう、色々趣向を凝らしていますので、どうぞお楽しみに!!

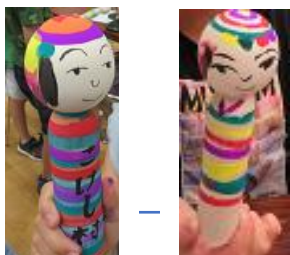
## 親子日帰り旅行

6月25日に親子日帰り旅行でこけしの絵付け体験とさくらんぼ狩りに行ってきました。梅雨の時期ということで天候の不安もありましたが、見事に晴れて、暑いぐらいの気温でしたね。

白石市弥次郎こけし村のこけしの絵付け体験は、ろくろを回しながらまっすぐ線を書くのがとても難しく、苦戦している様子でしたが、完成したこけしは色とりどり🌟思い思いの素敵なお顔で、自分なりに工夫した世界に一つだけのこけしが出来上がりましたね。完成したこけしを手に持っている皆さんはとてもキラキラとした素敵なお顔でしたよ。

福島でのさくらんぼ狩りでは、赤くて大きなさくらんぼがたくさん実っていましたね。ハウスの中はとても暑かったですが、採りたてのさくらんぼがとても甘く、ついつい食べすぎちゃった方も多いのではないでしょうか。30分という短い時間でしたが、終わるころには「お腹いっぱい~!!」という声があちこちから聞こえ、さくらんぼ狩りを十分に満喫することができましたね。

ゆったりと楽しめた日帰り旅行。帰って来てからも、自宅から自分の描いたこけしを持って来て見せてくれたり、「お部屋に飾ってよ~!!」と教えてくれたりと、思い出話に花が咲きました。



## 「熱中症?」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



**注意!!**  
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます