

## 子育て情報

### 夏を元気に 過ごすために

岡地域子育て支援センター-治田東

☎ 554-6115 FAX 554-6116

梅雨が明けると一気に気温が上が  
り、暑い日が続きます。急な気温や  
湿度の変化は体温調整機能が未熟な  
子どもの体に大きな負担をかけま  
す。夏は暑さで体力を消耗し、食欲  
がなくなる反面、冷たい飲み物を飲  
みすぎたり、夜の寝苦しさで睡眠不  
足になったり、体調を崩しやすくな  
ります。

夏を元気に過ごすポイントは「栄  
養」と「休養」です。まず「栄養面」  
では、バランスのとれた栄養価の高  
い食事をとることが大切です。肉や  
魚、大豆、卵や乳製品などに多く含  
まれるタンパク質は筋肉や臓器など  
の体をつくり、豚肉やうなぎなどに  
含まれるビタミンB群は、老廃物を  
代謝して疲労回復させてくれる働き  
があります。また、夏の日にしをた  
っぷり浴びて育った夏野菜に含まれ

るビタミン、ミネラルは、体の働き  
を調整してくれます。汗をかくこと  
によるビタミン、ミネラル不足を補  
うために、この時期の食事に積極的  
に取り入れましょう。

次に「休養面」では、厳しい夏の  
暑さに無理をせず、早めの休息をと  
ることが大切です。エアコンなどの  
空調を上手に利用し、過ごしやすい  
環境を整えるとよいでしょう。子ど  
もは汗っかきですが、汗をかくこと  
により体温調整ができていくわけ  
ではありません。遊びに夢中になるこ  
とで熱中症を引き起こす可能性が高  
くなるため、こまめに水分補給を行  
い、子どもの顔色や体調の変化をチ  
ェックすることも忘れないようにし  
ましょう。

また、新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のための、夏季のマスク着  
用は特に注意が必要となるため、大  
人がしっかりと気を配るようにしま  
しょう。



## 消費生活アドバイス

### ■新型コロナワクチン詐欺に注意！

#### <事例>

- ・中国製ワクチンを有料で接種しないかという勧誘があった。
- ・携帯電話に新型コロナワクチンの関連で口座情報を尋ねる電話があった。
- ・携帯メールに「ワクチン接種の優先順位を上げる」というメッセージが届いた。

#### <アドバイス>

新型コロナワクチンの接種は無料です。ワクチン接種に関連して費用を求められても決して払わないでください。国や市の行政機関が「ワクチン接種に必要」と言って個人情報や口座番号を電話やメールで聞くことはありません。少しでもおかしい、不安だと感じたときは「新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン 0120-797-188」、または消費生活相談窓口へご相談ください。

岡自治振興課 消費生活相談窓口（相談無料）

9:15～12:00、13:00～16:00

☎ 551-0115 FAX 551-0432（平日）

滋賀県消費生活センター（相談無料）

9:15～16:00 ☎ 0749-23-0999（平日・土曜）

## よりよく生活するための 12か条<sup>(39)</sup>

### 「ありがとう」の言葉を大切に

#### 治田西幼稚園

治田西幼稚園では、毎日、給食センターから栄養たっぷりの給食が届きます。

給食を食べ終わった子ども達は、保育者と一緒に、食缶や食器を乗せたワゴンを配膳室まで返却します。その際に、笑顔とともに「ありがとう」「おいしかったよ」「ごちそうさまでした」と、思い思いに感謝の気持ちを伝えます。

命あるものをいただくことに対して、また、給食にかかわってくださっているたくさんの人に対して、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えるとともに、人とのつながりを大切に子どもを育てていきたいと思えます。



岡幼稚園 ☎ 551-0424 FAX 551-0149