

6月 パラソルだよ！

長袖から半袖に替わり、夏の訪れを感じるこの頃。梅雨に入ると雨の日が続きますが、この時期は気温・湿度共に上がり換気しづらくなります。三密にならないように気を付けて過ごしましょう。

児童センターでは、これからも新型コロナウイルスの感染予防対策に気を配りながら、皆さまのご来館をお持ちしています。来館者の皆さまには長期に渡りご不便をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をお願いします。



第1回目の「赤ちゃん広場」にご参加いただきありがとうございました

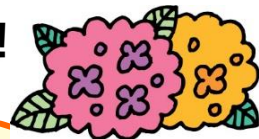
5月14日の赤ちゃん広場は、4組の親子にご参加いただきました。コロナウイルス感染拡大防止のため、少人数、マスク着用、隣との間隔を空ける、換気を行うなどの対策をとり、進めていきましたが、のんびりとした雰囲気の中で楽しいひと時を過ごすことができました。



皆さんにご協力いただいたアンケートを参考に、これからの赤ちゃん広場のイベントに役立てていきたいと思えます。今回参加できなかった方も、「こんなことをやってみたい」「あんなことが知りたい」というアイデアや要望などがありましたらお知らせください。



食中毒に気を付けよう！



水分補給を忘れずに！

細菌による食中毒は、6～10月の初夏から初秋にかけて多くなります。高温多湿の季節は、細菌の増殖にとって条件が良く、さらに、夏ばてなどで体力が低下しているときには、**食中毒症状を引き起こしやすくなる**こともあります。細菌の大部分は**30～40℃以上**の温度帯が、**もっとも多く増殖**し、**水分を多く含む食品**ほど、**細菌が増殖しやすくなる**ります。

■□■予防するには！？■□■

- 生鮮食品類は買った後早く持ち帰り、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- 手洗いはもちろん、調理器具や容器類は清潔にする。
- 肉や魚を切ったら、包丁やまな板はその都度洗剤で洗う。
- 鍋に残った料理は清潔な容器に移し、完全に冷めてから冷蔵庫で保存する。（カレーなど、煮込み料理はそのまま鍋に入れておくと、温度が30～40℃に下がった時点で、細菌が爆発的に増殖します）
- 麦茶は煮出して放っておくと、冷める途中で細菌が繁殖します。ポウルに水を張って急激に冷ますか、水出しにすると細菌の繁殖を抑えることができます。色がついたらパックを捨てるのもポイントです。

マスクをしていると湿気がこもるので、水分が足りていると勘違いしがちです。こまめに水分を摂り、脱水にならないように注意しましょう。特に小さいお子さまは、発汗機能が未発達で体温の変動が大きい、自分の意志で水分補給できないといった理由から「かくれ脱水」になりやすいので注意が必要です。こまめに計画的な水分補給を心がけましょう。

子育てに関する悩みや相談事を受け付けています。

発行...利用者支援事業
☎...0952-75-5120
電話受付...9～17時

