



こども農園では随時参加者を募集しています。活動に参加したい方は、保健センターにご連絡ください。



こども農園だより

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX0495-77-0550

◆5月の活動(玉ねぎ・ネギ・レタス等の収穫)◆

例年は農園参加者みんなで野菜を植えたり、収穫を行ったりしていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家族ごとで野菜の収穫をしてもらいました。



◆ハッシュドオニオン◆

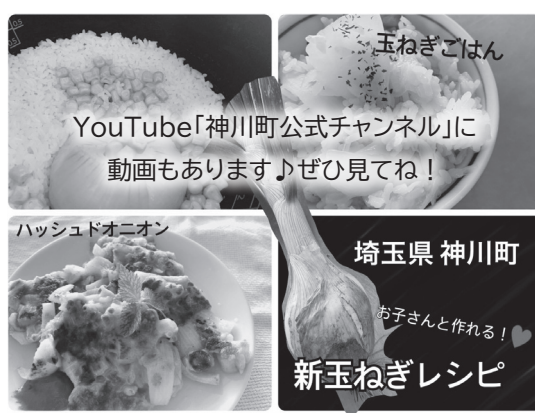
【材料】(3~4人分)

玉ねぎ…1玉(180g)
ツナ缶…1缶(70g)
片栗粉…大さじ3
カレー粉…小さじ1/2
ピザ用チーズ…40g
水…大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむいて根をとり、ラップに包んで1分ほど加熱。
- ②①の玉ねぎを1cm角のみじん切りにする。
- ③ツナ缶の汁を軽く切り、その他の材料と混ぜ合わせる。
- ④油(分量外)をひいたフライパンにスプーンですくって入れ、両面をこんがり焼く。

玉ねぎを使った、
お子さんにおすすめの
レシピです♡



こんにちは 子育て相談窓口です

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

子どものスキンケア

子どもの皮膚は、大人と違い皮膚のバリア機能が未熟です。夏は、紫外線や発汗、虫刺されが影響し、子どもの皮膚トラブルが起こりやすくなります。また、これから秋、冬にかけ、空気が乾燥する時期がやってきます。子どもは皮膚の中の水分が外に抜けてしまいやすく「かさかさ」した状態が起こりやすいです。「かさかさ」している皮膚で炎症が起こると、身の回りにあるほこりやダニ、食物が皮膚に入り込み、アレルギーになってしまうことがあります。そのような状態を繰り返すことで、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーに加えて喘息や鼻炎に発展していく可能性もあります。そうならないためにも、「洗う」と「保湿」をセットで行うスキンケアが大切です。夏で疲れた皮膚をケアし、乾燥する季節に備えましょう。

●「洗う」と「保湿」のポイント

- ①ぬるめのお湯を体にかける。石けんの泡をたてる。
 - ②わきや首の間などしわを伸ばしながら、ふわふわの泡で擦らず洗う。
 - ③洗浄後、速やかに乳液などの保湿剤を塗る。
- ※気温が高く、汗をかいた日は、日中にお風呂で沐浴や水遊びをさせると、汗が流れてさっぱりするのでオススメです。



●赤ちゃんの皮膚トラブル予防のポイント

赤ちゃん(特に生後6か月未満)には、「日焼け止め」「虫よけスプレー」の使用は避けましょう。

【日焼け止めについて】

乳幼児は紫外線の影響を受けやすいですが、安易に日焼け止めを使うのも心配です。特に生後6か月未満の子どもにはできるだけ日焼け止めの使用は避けるようにとされています。

安易に日焼け止めに頼らず、できるだけ肌の露出を避け、以下の物理的な方法で紫外線を回避しましょう。

- ・つばの広い帽子の着用
- ・襟があり、通気性の良い上着の着用
- ・長めで通気性の良いズボン
- ・ベビーカーでは日除けを利用する
- ・子どもを抱く親は紫外線カットの日傘をする
- ・紫外線の強い午前10時から午後2時くらいの外出を避ける。



【虫除けスプレーについて】

乳幼児は虫刺されにより皮膚トラブルが起きやすいですが、虫除けスプレーは日焼け止めと同様に、生後6か月未満の赤ちゃんへの使用は避けるようにとされています。虫の多い場所への外出を避けるようにしてください。

生後6か月以降の子どもは、通気性の良い長そでや長ズボンなどを着用し、露出を少なくし、虫除け剤を使用するといいでしょう。

なかなか治らない虫刺されは皮膚トラブルが生じていることが考えられるので、医師へ相談しましょう。