



梅雨の時期がやってきます。暑かったり肌寒かったり、体温調整が難しい日が続きます。外遊びが出来ない時は是非りんりんひろばをご利用ください。今年度もイベントを盛りだくさん用意しております。興味のあるイベントがありましたら、電話予約を忘れずに入れてくださいね。イベントの感想や要望などは、室内開放で遊びに来た際にお話くださると、今後の参考になり嬉しいです。りんりんひろばがみなさんにとって楽しめるひろばになるよう頑張ります！

新聞紙で遊ぼう！

お家で遊ぶことが増えるこの時期。新聞紙で遊んでみませんか。いつもの遊びがぐーんと楽しくなりますよ。

遊び方は簡単。新聞紙をびりびりちぎったり、輪っかを作って輪投げをしたり、新聞紙を丸めて的あてをしたり。ちぎった新聞紙を頭からばらばらと降らせたり、その上を転がるだけでも子どもは大喜びしますよ。片づけは大きなビニール袋に詰めるだけ。「よーい、どん！」と声

保健コーナー

あせもを防ぎましょう！

あせもは、汗腺が汗に含まれる塩分やほこりで塞がってしまうことで生じる皮膚の炎症です。アトピー性皮膚炎のある子は症状が悪化することもあります。「ただのあせもだから」と油断せず、早めに受診しましょう。

<あせもを作らない3つのポイント>

- ① 薄着が基本(大人より1枚薄めが目安)
- ② 吸湿性の良い綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に保つ



栄養コーナー

食中毒に注意

気温・湿度が上がり食中毒が多くなる季節です。食中毒予防として、

- ① 手や調理器、食器は綺麗に洗う【菌を落とす】
- ② 調理では充分加熱【菌を殺菌する】
- ③ 作り置きは極力控える【菌を増やさない】これらが大切です。

食材を加熱する際、多くの菌は中心温度が75℃1分間以上の加熱で死滅します。(二枚貝などノロウィルスのおそれがある物については中心温度85℃以上)

また、冷蔵庫内の温度にも適温がある事をご存知でしょうか？冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下になっています。冷蔵10℃以下だと細菌の増殖はゆっくりになり、冷凍-15℃以下だと細菌の増殖は停止します。ただし、冷凍内の菌が死滅する訳ではないので、早めに使用しましょう。