

連日の暑さにも負けないくらい元気に見える子ども達ですが、暑さのために予想以上に体力を消耗しています。夜になっても気温と湿度が高く、思うように睡眠をとれない日もあるかもしれませんね。早めの就寝を心がけ、栄養バランスのとれた食事やこまめな水分補給で夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

### ミッキーのおすすめ健康レシピ

【ふわふわ☆しっとりだし巻き卵】

\*材料 (2～3人分)\*

- ・卵… 3個
- ・絹ごし豆腐…60g
- ☆三温糖… 5g
- ☆酒…3g
- ☆薄口しょうゆ…3g
- ☆和風だしのもと…2.5g

\*作り方\*

- ①ボールに絹ごし豆腐を60g入れて、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ②①に卵、☆の調味料をいれて、泡だて器でだまがなくなり、なめらかになるまで混ぜ、ザルでこす。
- ③卵焼き用フライパンを熱し、サラダ油を入れ弱火から中火の間の火加減で卵を流す。フライパンの向こう側から菜箸で巻く。
- ④巻きす or キッチンペーパーで卵焼きを巻いて形を整えて完成。



冷めてもしっとり&ふわふわ  
なのでお弁当にもおすすめです！

【こんな時、どうしたらいいの?!】

### ～頭部打撲～

頭の怪我は、素早い対応が大切です。たとえ外傷がなくても、すぐに救急車を呼ばなければならない場合もあるので、気をつけましょう。



◎頭を打った後、意識がある場合◎

頭を打った直後に泣き出したり、名前を呼んで返事が出来たりすれば急を要する事態ではありません。落ち着いて対処しましょう。打った部分が赤くなっていたり、こぶができている場合は水で湿らせたタオルなどを当てて冷やしましょう。出血しているようであれば、傷口の汚れを水で落とし、出血している部分を圧迫しましょう。

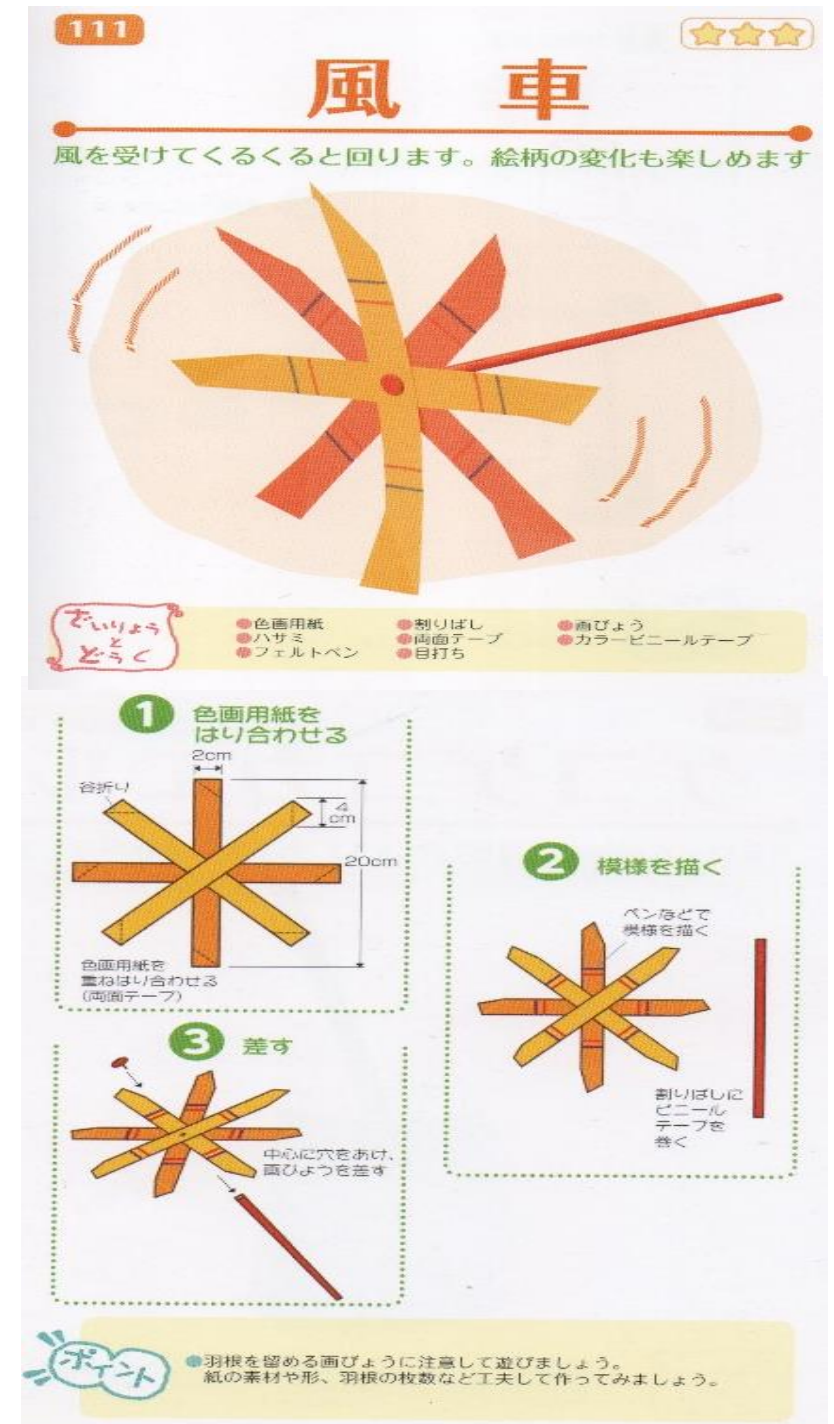
◎頭を打った後、意識がない場合◎

頭を打った後、声をかけても反応(意識)がない、出血が止まらない、嘔吐を繰り返している、痙攣している、手足が動かない、などの様子があれば、一人で解決しようとせず、病院へ連絡し必要に応じて救急要請を行きましょう。



頭を打った直後はけろっとしていたりしても、数時間後に嘔吐したり意識を失ったりすることもあります。打撲してから48時間程度は、できるだけ安静に過ごし、子どもの様子を見守りましょう！

(0歳～5歳児けがと病気の予防・救急まるわかり安心BOOK ナツメ社 参照)



(製作よくばりアイデア150 ひかりのくに)