

暑さも日々増していき、夏の訪れを感じるこの頃。夏の暑さやプール遊びなどで疲労がたまると、体力が低下して夏風邪などにかかりやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう！

また、熱中症予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

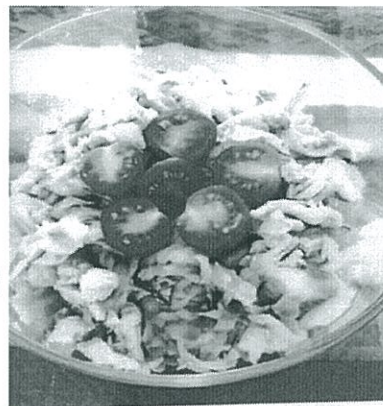
【野菜たっぷりバンバンジーサラダ】

材料 (4~5人分)

- ・キャベツ…1/4個
- ・きゅうり…1本
- ・ささみ…4~5本
- ・ささみを蒸す用の酒…小さじ2
- ☆焼き肉のたれ…大さじ1
- ☆合わせみそ…小さじ1
- ☆酒…小さじ1
- ☆すりごま…大さじ1
- ・ミニトマト…お好みで

作り方

- ①キャベツは荒く千切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ②ささみは筋切りをして火が通りやすい様にそぎ切りにする。酒小さじ2を振り電子レンジ200wで5分加熱する。裏返してさらに3分加熱し、冷めたら細かく裂く。
- ③たれを作る。☆の材料を耐熱容器に入れ電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ④③のたれと野菜・ささみを良く混ぜ合わせる。
- ⑤お好みでミニトマトを添えて完成。



野菜&ささみが
たれとマッチした
美味しいサラダです！

【こんな時、どうしたらいいの?!】

～打撲～

打撲は見た目で症状が分かりにくいので、子どもの様子をよく見るのが大切です。いつまでも痛みが引かない時は要注意。



まずは、どこを打撲したのか、出血はないかを 確認します。出血がある場合、清潔なタオルなどで止血を行きましょう。

紫色に腫れあがる、腫れがひどくなる。2, 3日しても痛がっているなどの症状がある場合は注意しましょう。

小さな子どもは痛みを伝えることが難しいので、体を打った時は、服を脱がせて体をチェックします。

触ると激しく泣いたり、打った場所にへこみはないか、手や足の動きに異常はないかを確認し、動きがおかしいなど異常を感じたら、打撲した時の状況も確認し、受診しましょう。

嘔吐がある場合、吐物がのどに詰まらないよう必ず顔を横向きにして寝かせます。



見た目に傷や腫れがなくても、数時間してから症状が出る場合があります。次第に食欲がなくなった、機嫌が悪くなった、夕食後に吐いた、など気になる様子があれば早めに受診をしましょう！

(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)

103 ☆☆☆

おばけちょうちん

容器の形を生かした愉快的オバケの人形です

☆作り方とく

- スチロールどんぶり
- カラーせいさく紙
- フェルトペン・クレヨン など
- 色画用紙
- 丸シール
- 割りばし
- つまようじ
- 木工用接着剤
- たこ糸
- 丸ゴム
- ハサミ
- ホチキス

- 1 どんぶりを着色し穴をあける
輪にしたせいさく紙
接着剤ではる
2 雷作る
色を塗る
穴をあける
スチロールのどんぶり
- 2 2つをつなぎ合わせる
たこ糸
丸ゴムを通し結び
先を結び
短く切ったつまようじ
- 3 しあげる
割りばし
先を結び
ホチキス留め
丸シール
色画用紙
画用紙に描く
はる

ポイント

- お化け屋敷ごっこなどにぴったりのおもちゃです。
- 口がうまくパクパクするように、2つの容器を結ぶゴムの強さを調整して作りましょう。

(製作よくばりアイディア 150 ひかりのくに)