

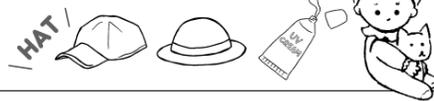
# 夏を楽しく過ごすコツ

## スキンケアで夏を快適に



### ■虫よけ剤選びのポイント

「小児用」と書かれているものを選びましょう。使用については月齢が変わります。「生後6か月未満の乳児には使用しないこと」または「生後6か月以上2歳未満の子供の使用は1日1回まで」とされていることがありますので、使用上の注意を御確認下さい。蚊は汗のおいによってきます。子どもは代謝が良くたくさん汗をかきます。虫よけ剤を使用するときには、まず汗を拭きとってからつけましょう。



## 夏を楽しむアイデア



### ■「一石三鳥」のベランダ活用術

庭がない我が家は、ちょっと広めのベランダがあり、そこに小さなプールを出して、夏を乗り切っています。さらに、ベランダで家庭菜園をやっており、緑化による温度上昇の抑制、水遊びを兼ねた水やり、自分で収穫した野菜をすぐに食べるなど、一石三鳥です。おかげで野菜嫌いも無く、助かっています。今は夏野菜を育てていて、ミニトマト、キュウリ、ナス、ズッキーニ、枝豆などが採れます。野菜の旬を感じられるのも良いところだと思います。(S.T記)

夏本番のこの時期、皆さんいかがお過ごしですか。過ごしやすくなるまであと一息のこの時期を快適に楽しむコツを、中原区の看護師さんや編集委員の皆さんに聞いてみました。

(中原区役所保育所等・地域連携担当 看護師提供)

### ■蚊に刺された時、反応が強い場合

蚊に刺された時、すぐに水疱ができたり、赤く腫れて硬くなる場合があります。痒みを伴い引っかき傷になるととびひになることが心配されます。市販のむしさされ薬ではとびひに対する効果は期待できません。乳幼児の皮膚はとて薄く薬が皮膚の状態にあてられない場合は炎症が強くなる場合もありますので、小児科または皮膚科に相談しましょう。

### ■日焼けの予防で熱中症も予防しよう

日常のお散歩や短時間の外遊びの中で、春の日差しから段々と紫外線の変化に皮膚も慣れていきます。夏の長時間の外出や海水浴の際の皮膚への影響は、大人より大きく出ることがあります。帽子をかぶる。通気性のある長袖シャツなどで直射日光を遮断する。そして日陰で休養できる時間を作ったり、説明書にそって日焼け止め剤を塗りなおしたりするなど工夫しましょう。

### ■おうちプールのおともに氷漬けのヒーロー!

うちの保育園では、1リットルの牛乳パック(空き容器)に水にぬれても大丈夫な素材のおもちゃの食べ物やヒーローの人形を入れて、水を入れて冷凍庫で凍らせたもの(氷柱花のイメージです)を作っておき、ビニールプールに入れて触ったりするととても喜んでます! おうちでプール遊びをするときなどに作ってみてはいかがでしょうか?(長寿保育園提供)

## 読んでみて

### カルガモゆうらんせん (中原図書館提供)

もとやすけいじ/著  
佼成出版社/出版社

かめのいけのりばから、カルガモゆうらんせんがしゅっぱつするよ! コガモたちもついてきて、たのしいふねのたびがはじまります。でも、とちゅうでどしゃぶりのあめがふってきて…。



### 編集後記

娘が幼稚園入学して数ヶ月経ち母子共にやっと新生活のリズムがとれてきました。娘は幼稚園が大好きなので毎日ニコニコしながら通園しています。とてもよく喋るようになり、園であったことを聞くのが毎日の楽しみです。(R.T記)

### 編集委員大募集!

#### このゆびと〜まれ!と一緒に作ってみませんか?

中原区のタイムリーな子育て情報を発信する「なかはら子ネット通信このゆびと〜まれ!」では、月1回の編集会議や地域への取材を行う編集委員を大募集しています。次回以降の編集会議は8月19日(月)、9月19日(木)午前10時から、中原区役所別館1階幼児室で予定しています。資格や経験は必要なく、お子さんと一緒にみんなでワイワイおしゃべりしながら作っていますので、お友達を誘ってぜひいらしてください!!

令和元(2019)年8月

# このゆびと〜まれ!

第77号

発行: 中原区総合子どもネットワーク (なかはら子ネット)

## なかはら子ネット通信

なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

# 防災特集

# 保存版

## 改めて確認を! わが子と自分を守るための備え特集

首都直下型の大地震はいつ起きてもおかしくないとされています。9月1日は「防災の日」ですので、これを機に、いざというときに親として子どもを守るための備えを改めて確認してみましょう。

### 足りていますか?

いざチェック! こんなものを備えておきましょう (中原区役所提供)

食料など基本は7日分(最低3日分)の備えを!

#### 赤ちゃんの月齢に合わせて準備しましょう

- ベビーフード (開封してすぐに食べられるタイプ)\*
- 紙おむつ、お尻拭き
- 衣類
- ビニール袋
- おんぶ紐・抱っこ紐
- パスタオル
- おもちゃ
- ベビー用靴
- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 粉ミルク\*
- 飲料水 (調乳用の純水)\*
- 哺乳瓶

液体ミルクなど、新しい便利アイテムも

#### 家族の生活を維持していくための防災グッズ

- 懐中電灯
- 電池 (モバイルバッテリー)
- ライター
- ウエットティッシュ
- 雨具
- 歯ブラシ
- ティッシュ
- タオル
- 飲料水\*
- ラジオ
- 生理用品
- 常備薬\*
- 簡易食器 (紙皿やスプーンも)
- ラップ (お皿に敷けば洗わずOK・包帯代わりにも)
- 携帯用トイレ
- ビニール袋
- スリッパ
- 軍手
- ポリタンク
- 非常食\*
- 衣類
- アルミ毛布 (防寒やシートに)
- 貴重品 (預金通帳・印鑑、現金・小銭も)

\*食料品等は消費期限を確認しながら定期的な入れ替えを! 古いものから順に消費し、減った分を定期的に補充することで、無理なく備蓄できます(ローリングストック)。これを機に消費期限を確認してみましょう。

「メールニュースかわさき」から防災情報がメールで届きます。右のQRコードから又は下のメールアドレスに空メールを送ると、登録用のURLが送られてくるので、リンク先から「防災気象情報」を選んで登録してください。

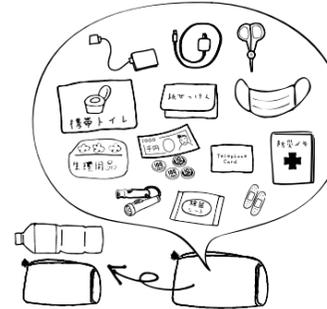
\*メールアドレス▶ [mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp](mailto:mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp)



## こんな工夫をしています! 我が家の防災対策

### お出かけ先でも“安心”を持ち歩く

子どもが出来るまでは、「非常時でも何とかなる」と思っていたのですが、屋間子どもと2人していると、「何かあったら私が守らないといけないんだ」と思い、防災に関心が向くようになりました。TVで、普段のオムツや着替え、飲み物やおやつを入れているマザーズバッグが、非常時にも役立つということを見たので、追加して普段から小さなポーチを持つようにしています。ポーチには、モバイルバッテリーとUSBアダプタ、子ども用の爪切りバザミ、携帯トイレ、紙せつけん、マスク、生理用品、小銭とテレホンカード、緊急連絡を書いた紙、小さなホイッスルとライト、除菌ウエットティッシュ、絆創膏などを入れています。350gと缶ビール1本分くらいの重さなので、入れっぱなしにしています。(S.T記)



ペットボトル(500ml)より小さい幅のポーチにコンパクトに取りまします。

### 万全な備えで家族を守る! こだわりの備蓄品

我が家の防災は、地震の他に洪水、富士山噴火まで想定しています。ポイントは備蓄の量で、家族3人が2週間無補給で生活できる生活用品を備えています。備蓄品はトイレットペーパーなど、通常のものに加え、ヘルメットや防護メガネ、マスク2か月分、アルミ毛布、テント、水不要シャンプーなど、アウトドアやサバイバルを参考にしたものも。水は1日3リットルで30日分以上。食料もアルファ化米をメインに2週間分用意していますが、高カロリー食はチョコと小豆など味を変えて飽きない工夫をしています。他にも調理器具や照明・電源など、とにかく多めに準備していますが、ここまでしっかり備えるのも家族を守りたいという思いから。あなたも一度備蓄品を見直してみませんか?(R.T記)



あらゆる災害を想定したこだわりの防災グッズ。

本紙の配布や掲示に協力していただける場所を探しています。右記までご連絡ください。

中原区のシンボルマーク  
連絡先: 中原区役所地域ケア推進課  
電話: 044-744-3304 / FAX: 044-744-3196

次号(第78号)は  
令和元(2019)年10月発行予定です。

