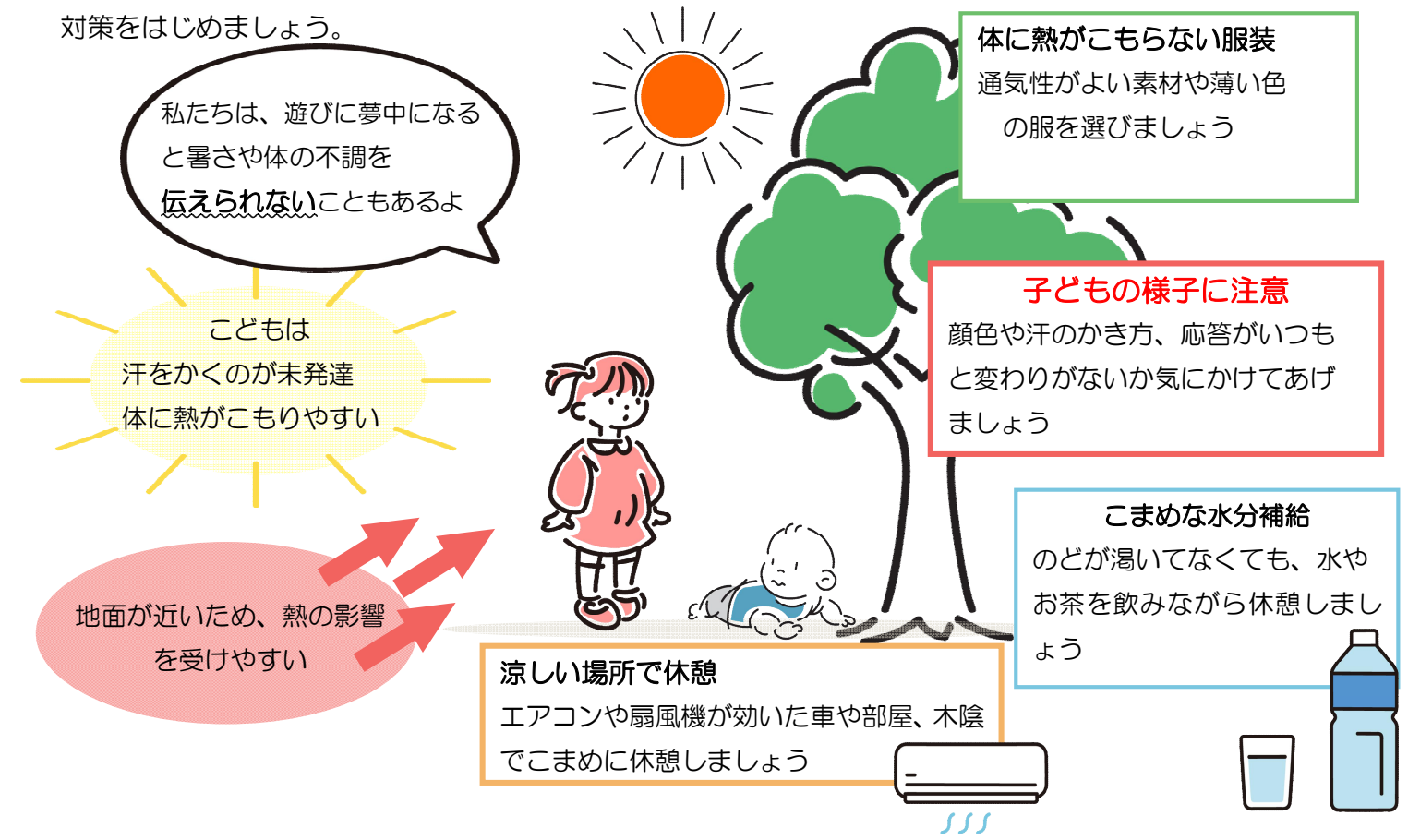




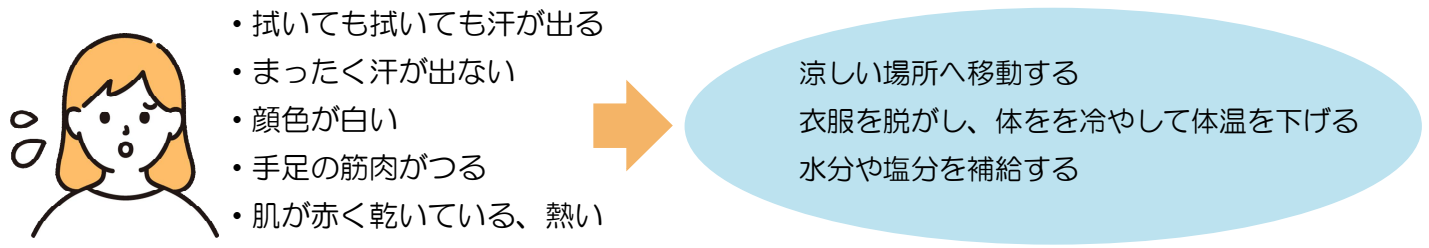
皆様、こんにちは。若葉が輝く季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
新しい環境、慣れないことに一生懸命な日々かと思います。
これからの季節は、4月の緊張や疲れが出やすかったり、気温が上がり体調を崩しやすい時期にもなります。
しっかり準備をして、心穏やかに過ごしていきたいですね。

熱中症の準備は5月から

体がまだ暑さに慣れていない5月は、熱中症になりやすい時期。本格的な熱中症シーズンにそなえ、早めに対策をはじめましょう。



子どもの様子がちょっと違うと気づいたら・・・



水が飲めない、応答がおかしいときは、救急車を呼びましょう。

子どもの急な病気に困ったら 子ども医療電話相談

夜間にこどもが急病になったときに、すぐに受診させたほうがいいのか、翌朝まで待ってもいいのか判断に迷いがちです。
そんな時には、まずはこちらで相談してください。
相談員（看護師）が、受診の必要性やご家庭でできる応急処置などを電話でアドバイスします。



固定電話（プッシュ回線） 携帯電話から	#8000
固定電話（ダイヤル回線） ひかり電話 IP 電話	082-555-8870

☆相談受付時間☆
毎日 19時～翌朝8時
土日祝・年末年始は、17時から翌朝8時

電話がつながったら、お子さんの年齢、性別、症状、お住いの地域等をお話ください。
いろんな対応方法を教えてもらえて、保護者も、お子さんも安心できるはず。

食育コーナー 朝食を食べましょう！

健康増進計画策定に係るアンケートによると、毎日朝食を食べていると答えた人は80.8%。このうち、子育て世代でもある30歳代の男性は53.8%、女性は70.6%となっています。「子どもには朝食を食べさせているけど、親は食べていません…」というのではなく、家族みんなで朝食を食べて1日を元気に過ごしましょう！

朝食の準備を手早くするコツ

- コツ1：前日に切ったり、茹でたりしておく
- コツ2：冷凍食品を利用する
- コツ3：調理しなくてもいいものを用意
- コツ4：パターンを決める

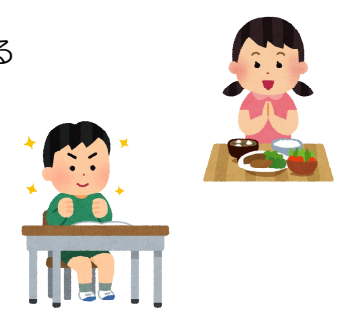


レンジ de フレンチトースト

材 料	2人分
食パン（6枚切り）	2枚
卵	1個
牛乳	50cc
砂糖	大さじ1
バター（焼く場合）	少々

朝食の効果

- ・体や脳のエネルギーになる
- ・体温が上がる
- ・脳の働きを活発にする
- ・やる気や集中力が高まる
- ・運動能力が上がる
- ・排便をうながす
- ・生活リズムが整う



- ①ボールに卵と牛乳、砂糖を入れてかき混ぜる。
- ②パンは1/4に切る。
- ③食パンを①に入れて卵液をなじませる。
- ④卵液が食パンになじんだら耐熱皿にならべ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで2分、ひっくり返して1分加熱する。（又は、バターを熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。）



朝食やおやつにもおすすめです。