

発行・城東区役所 子育て支援室 06-6930-9857  
編集・育児サークルシングルス team\_singlez@yahoo.co.jp  
協力・城東区子育て支援連絡会

**夏**  
注意するのは  
水辺や熱中症だけではない！！



### ※1 子どもに日焼け止めは必要？

子どもでも、帽子や衣服で防げない部分には日焼け止めが必要です。店頭で購入する場合は必ず子ども用の日焼け止めを選び、パッチテストを行きましょう。肌が弱い子や気になることがある方は皮膚科で処方してもらいましょう。

### ※2 日焼けは健康にいい？悪い？

カルシウム代謝に必要なビタミンDは紫外線を受けて肌で合成することができます。バランスの良い食事からの摂取が前提ですが、日本が位置する緯度では、両手の甲くらいの面積が15分間日光に当たる程度または日陰で30分くらい過ごす程度で十分合成でき、日焼けするほどの「日光浴」は必要ありません。

紫外線はDNAを傷つけることが分かっています。遺伝子が変異したり正しい働きをしないことで皮膚の老化、最悪の場合はがんの原因となってしまいます。現在の医学では日焼けしないことを勧めています

参考  
紫外線.com <http://www.shigaisen.com/>  
環境省「紫外線環境保健マニュアル 2008」  
<http://www.env.go.jp/chemi/uv/uv.pdf/full.pdf>

### ※3 水筒内を冷やしてもダメ。金属による食中毒

酸を含む飲料によって、やかんや水筒の金属が溶け出したことによる**金属が原因の食中毒**は、水筒に氷を大量に入れて温度を下げるからといって防げるものではありません。冷たくて喉ごしさっぱりな飲み物を欲しくなる季節ですが、下記の項目には注意しましょう。

- 容器の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう。落としたりぶつけたりした場合は使用前によく確認しましょう。
- 酸性度の高い飲み物や食べ物を金属製の容器に長時間保管しないようにしましょう。酸性度が高い飲み物とは、炭酸、乳酸、ビタミンC、クエン酸などを多く含むもので、炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料があげられます。
- 苦味や金属臭など、いつもと違うと感じたら口にしないようにしましょう

実際にあった事例1  
煮出し用のやかんに乳酸菌飲料を作ったところ、飲んだ15名が吐き気、おう吐の症状を呈した。長期間にわたってアルミニウム製のやかんで繰り返しお湯やお茶を沸かしたことにより、水道水等に含まれる銅が容器内側に多量に付着・蓄積した状態で乳酸菌飲料を入れて保管したため、銅が飲み物の中に溶け出したと考えられる。

実際にあった事例2  
当日朝7時頃に粉末を水に溶かして水筒に詰めたスポーツ飲料を午後2時頃飲んだ6名が苦味を感じ、頭痛、吐き気等の症状を呈した。通常乳白色の飲料が青緑色に変色しており、水筒内部には小さな褐色の物質がたくさん付着していた。水筒内部が破損しており、スポーツ飲料を入れて長時間置いたことにより、破損部分から通常は飲料に接しない二重構造の内部にスポーツ飲料が染み込み、保温構造に使われていた銅が溶出したためと考えられる。

## 祝日 なんの日？

7月  
第3月曜日  
海の日

海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日。  
平成7年に制定され、平成8年から施行されました。もともとは7月20日でしたが、平成15年から祝日法改正（ハッピーマンデー制度）により、7月の第3月曜日となりました。

祝日化される前は海の記念日という記念日でした。海の記念日は、明治9年明治天皇の東北地方巡幸の帰途、それまでの軍艦ではなく灯台巡視の汽船「明治丸」によって青森から函館を経て、7月20日に横浜港に帰着したことを記念して、昭和16年に通信大臣（ていしんだいじん 明治18年に創設された通信省の大臣。郵便、電話等の通信および交通運輸の行政を総轄した中央官庁で昭和24年に郵政省と電気通信省に分離。）村田省蔵の提唱により制定されました。  
その後、海の仕事に従事する人たちによって、祝日化運動が起こり、現在の「海の日」ができました。

## ストップ！ お母さんこんなことしてませんか？

お昼寝には遅すぎる、起こしたら夜中に眠れなくなるのでは？と考えると、まあような中途半端な時間に眠ってしまった子を、そのまま朝まで寝かせてしまったことはありませんか？  
これは非常に危険です。  
夕食も水分もまったく摂取せずに朝まで眠ってしまったら、胃の中が空っぽになってしまったり、低血糖や脱水症状を起こしたりします。

実際に、当サークルのお母さんたちが体験したお話です。  
遊びに行った帰り、ぐっすり眠った我が子。  
疲れたんだね。  
ゆっくりお休み。

## 城東商店街の土曜夜市 7月6日(土)、13日(土)



城東商店街にて雨天決行  
夕方～午後9時まで

地域の団体さんが夜店出店  
金魚すくい、ヨーヨー、スーパーボール、当てももの、フライドポテト、焼きそば、お好み焼き、など多数

編集・奥田、平田、仲西  
イラスト・桑原  
来月もよろしくお願ひします。

## よんでみて オススメ絵本



### だるまちゃんとてんぐちゃん

加古里子 さくノえ  
福音館書店 こどものとも絵本

てんぐちゃんの持っているものが  
いちいちうらやましいだるまちゃん。  
その度 お父さんが  
あれこれ工夫してくれます。  
そして最後には…。

「早く起きなさい！」と怒らないでください。「疲れているようだから起きてくるまで寝かせておこう」というのもやめましょう。いつもより起床時間が数時間遅かったら様子を見てあげてく

こうなってしまうたら無理に起こさず、うとはせず、すぐに救急車を呼んでください。  
食事の栄養バランスも大切ですが、少しづつでも朝昼晩に食べ物を口にすることも重要です。

ださい。低血糖や脱水症状になるとぐったりして起き上がることもできません。