



# 夙川さくら保育園 子育てだより 51号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

## 子育て支援事業のご案内(9月)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
保育園見学ツアー	8月7日(水)	15:30~16:00	どなたでも可能	7月8日(月)~
お月見会	9月3日(火)	10:00~10:45	10か月~5歳	8月2日(金)~
敬老の日の制作	9月9日(月)	10:00~10:45	10か月~5歳	8月9日(金)~
運動会ごっこ	9月10日(火)	10:00~10:45	1歳児~3歳児	8月9日(金)~
★離乳食講座	9月19日(木)	10:00~11:00	0歳児+妊婦の方	8月19日(月)~
親子クッキング①	10月1日(火)	10:00~11:00	1歳児~3歳児	8月30日(金)~
親子クッキング②	10月10日(木)	10:00~11:00	1歳児~3歳児	9月9日(月)~

※申し込み時間・・・平日の9:30~11:00の間にお電話で(電話番号は上記参照)

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え、タオル



## \*園庭開放についてのお知らせ\*

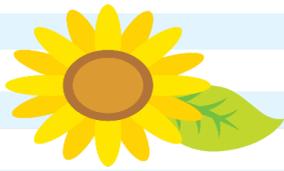
8月中は、高温のため、園庭開放はとりやめます。



## ☆保育園の様子 らいおん組(5歳児)☆

毎日暑い日が続いています。夏はプール遊びに取り組んでいます。心地よい水の感触を味わったり、顔付けや体を浮かせてみるなど、プールならではの遊びを経験しています。気温が高い日にはプール遊びを中止する日もあります。そんな日は、今年の卒園児にもらった手作り縄跳びにチャレンジをしたり、鉄棒やリズム運動をしています。部屋の中で色水をしたこともあります。机の上にタライを3個並べて、ペットボトルに色水を入れて混ぜてジュース屋さんごっこをしました。少人数ずつで取り組むことで、お部屋でも快適に遊ぶことができました。

# もぐばくコーナー



子どもの体はほぼ水分で構成されています。

大人の水分の割合は60%に対し、赤ちゃんは80%、幼児は70%が水分といわれています。体の中の水分は体温調節の役割があり、汗や尿で体の外へ出てしまった水分は、速やかに補う必要があります。

◎乳児：150 ml/kg/日…体重1 kgあたり150 mlを目安に1日で摂取

◎幼児：100 ml/kg/日…体重1 kgあたり100 mlを目安に1日で摂取

一度にたくさんの水分を摂るのではなく、こまめに少量ずつを飲ませるようにしましょう。イオン飲料は、かなりの糖分が含まれていますので、そのまま飲ませるのではなく、水などで薄めて飲むようにしましょう。

成人の水分摂取は50 ml/kg/日を目安に、お父さん・お母さんもしっかりと水分摂取を心掛けましょう。



## すくすくだより ～熱中症～

毎日暑い日が続いています。高温多湿な環境で長く過ごすと、熱中症を起こしやすくなると言われています。特に子どもは、体温の調節機能が未熟なため、熱中症や脱水症になりやすく注意が必要です。

主な症状：顔面紅潮・発熱・めまい・しびれ・頭痛・吐き気・嘔吐・元気がない・ぐったりしている など

### 熱中症にならないために・・・

#### ①暑さを避ける

- ・熱のこもりやすい服を避け、帽子をかぶりましょう。
- ・エアコンや扇風機を活用しましょう。

#### ②こまめに水分補給

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・朝は食事と一緒に水分をとりましょう。

#### ③子どもを一人にしない。

- ・高温の室内や車内は熱中症になりやすく危険です。



### 「熱中症？」と思ったら



#### ★涼しい所で休ませる

衣服をゆるめ、ボタンやベルトをはずす。  
本人が楽な姿勢で寝かせる。

#### ★体を冷やす

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす。

#### ★水分の補給

意識がない場合は、無理に飲ませない。

意識ははっきりしない、吐き気・嘔吐、けいれん  
熱が下がらず上がり続ける、水分の補給ができない



**こんな時は救急車を呼びましょう！！**