



2022年7月
第28号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

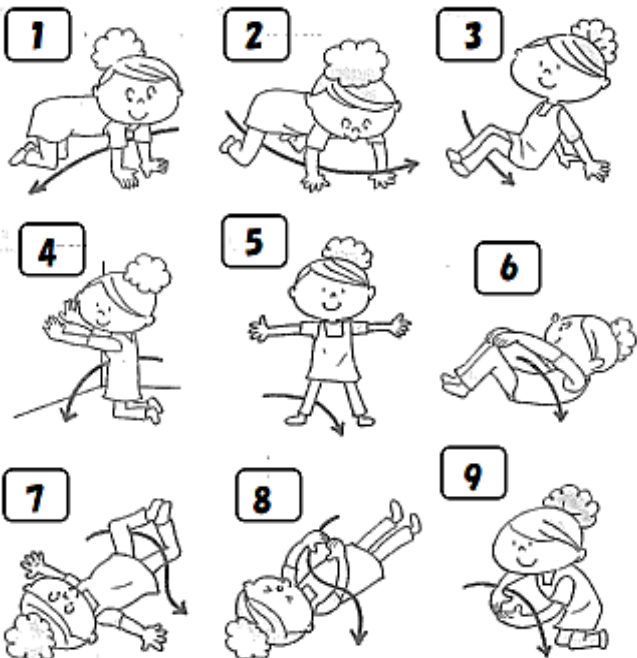
梅北保育園

夏本番！あっという間に梅雨が過ぎて、暑い夏がやってきました。新型コロナウイルス感染症が終息する兆しが見えない中、しばらくは三密回避の生活が求められています。

今回は、親子のふれあい遊び、夏バテ予防や子どもの熱中症対策についてお知らせします。

【ふれあい遊び】：ぐり抜け9変化

大人が体を使っていろいろなトンネルを作り、子どもさんたちがぐくぐって遊びます。



※難しさは子どもさんによって違います。
大人が「よいしょ」と言葉を掛けながらやりましょう。

子どもの熱中症対策

子どもは体温調節能力が未発達なため、熱中症になりやすいといわれています。気温が高い晴天時は、地面に近いほど気温が高いため、幼児は特に注意が必要です。大人が気をつけて、子どもたちを熱中症から守りましょう。

子どもの熱中症を防ぐポイント

① 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもの顔が赤くてひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できますので、涼しい場所で十分な休息をとりましょう。



② 適度に水分補給をしよう

喉の渇きにに応じて、こまめに水分補給をしましょう。

③ 日頃から暑さに慣れさせましょう

適度な外遊びを積極的に行って、暑さに慣れましょう。汗をかくことは、体温調節をする汗腺を発達させることに繋がります。

④ 服装を選びましょう

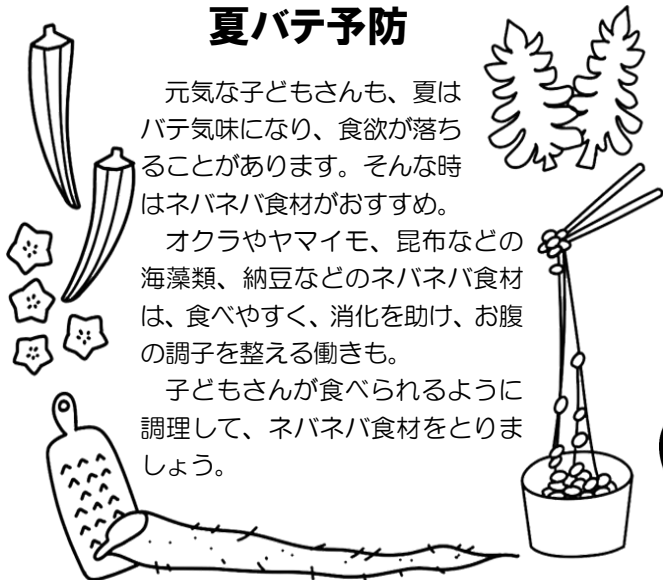
幼児は衣服の選択・着脱に関する知識が十分ではありません。気温にあった適切な服装を選び、必要に応じて衣服の着脱ができるよう教えてあげましょう。

夏バテ予防

元気な子どもさんも、夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめ。

オクラやヤマモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は、食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。

子どもさんが食べられるように調理して、ネバネバ食材をとりましょう。



梅北保育園からのお知らせ

☆ 順調に育つ「バケツ稲」

- ・ J A 全中主催のバケツ稲づくり事業による「バケツを使った稲づくり」に挑戦中です。
- ・ 30個のバケツ稲が早い梅雨明けにも負けずに、順調に成長しています。是非ご覧ください。

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先：梅北保育園 39-2869

