



地域子育て支援センター

# わんぱくだより 7月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

夏が近づいてきました。プランターにまいた種は芽を出し、朝見て、夕方見ると「こんなに大きくなったの?」と、驚くほど伸びています。

脱水や、熱中症が心配になる季節ですが、早寝早起きを大切に、生活リズムを整え、朝昼夕の食事で作っていくことで、暑さも楽しんでいきたいですね。

## 《 熱中症に注意していきましょう 》

熱中症のおもな要因は3つです。

- ①環境——気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・閉め切った屋内・急に暑くなった日
- ②行動——激しい運動や慣れない運動・長時間水分補給をしていない
- ③身体——高齢者・乳幼児・低栄養状態・寝不足などの体調不良・下痢、嘔吐などによる脱水症状など

## 《 熱中症のリスク要因をなくすための乳幼児への水分補給 》

- ・外出時や外出から戻ったとき、汗をかいた時やお風呂から出た時など、水分補給が必要なのでは、、、と心配な時、健康な状態であれば、必要に応じて水・白湯・麦茶を少し飲ませてあげる程度が適切でしょう。水にもミネラルは含まれています。水に含まれるミネラルと母乳や育児用粉ミルク、離乳食から生命維持に必要な水分やミネラルがちゃんと摂取できています。
- ・イオン飲料や経口補水液などは、体調不良等で、母乳や育児用ミルク・食事をとることができない場合などで、医師の指示があったときに与え、食欲がもどったら与えることを止めましょう。

(食べ物文化より)

# 7月の予定 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

予約ありの日以外は園庭・室内・プール水遊びがいつでもできます。

月	火	水	木	金
		1 ちびむくサークル  子育て相談日 助産師来訪	2 みんなであそぼう	3 母親教室 七夕の短冊に 願い事を書こう♪
6 みんなであそぼう	7 みんなであそぼう	8 すくすくサークル  子育て相談日	9 みんなであそぼう	10 母親教室 流しそうめん  予約あり
13 みんなであそぼう	14 交流日 お買い物ごっこをしよう (保育園との交流)	15 むくむくサークル  子育て相談日	16 みんなであそぼう	17 母親教室 Tシャツ染めをしよう  予約あり
20	21 みんなであそぼう	22 みんなであそぼう	23 みんなであそぼう	24 母親教室 ミニパフェをつくろう♪  予約あり
27 みんなであそぼう	28 みんなであそぼう	29 みんなであそぼう	30 みんなであそぼう	31 室内開放日

## ～お知らせ～

☆わんぱくルームは、未就園児対象の施設となっています。幼稚園児・小学生以上の参加は、ご遠慮ください。

☆水遊び、プール遊びが始まります。(室内でも遊べます。)

プールに入る時には布パンツ又は水着(水あそび紙パンツ可)をお願いします。

(タオルは各自で持参しましょう。)

たっぷり遊べるよう、着替えは多めに用意してくると良いでしょう。

☆予約×切は2週間前の午前中が×切日となります。

## ～サークル案内～

ちびむくサークル (0～1才) 水曜日 (R7年4月～現在)

むくむくサークル (1～2才) 水曜日 (R6年4月～R7年3月生)

すくすくサークル (2～3才) 水曜日 (R4年4月～R6年3月生)

