

なえっこひろば



2021年8月

なえしろ保育園子育て支援センター
守山区野荻町2-61
(052) 793-1213

暑さが本格化してきましたね。

元気に過ごすためにも生活リズムを崩さず、熱中症や夏にはやる風邪などに気を付けて、規則正しい生活ができるように考えてみましょう。子育て支援センターでは8月も午前中のフリースペースでテラスに水あそび場を設けます。お気軽に遊びにお越し下さいね。

8月の予定



月	火	水	木	金
2 フリースペース	3 フリースペース	4 フリースペース	5 まるはちの日 「手作りおもちゃ」	6 フリースペース
9 振替休日	10 フリースペース	11 お盆休み	12 お盆休み	13 お盆休み
16 フリースペース	17 フリースペース	18 フリースペース	19 フリースペース	20 ホール開放
23 フリースペース	24 フリースペース	25 フリースペース	26 フリースペース	27 フリースペース
30 フリースペース	31 フリースペース			

お知らせ

- * 5日(木) 手作りおもちゃには材料費として100円をお願いいたします。6家庭、要予約です。(10時～)
- * 20日(金) ホールを開放します。10家庭、要予約です。水分補給、着替え、タオルをご持参ください。おうちの方も動きやすい服装でお越しください。(10時15分～)

☆まれに日程が変更になる場合がありますのでご確認ください。感染状況で迷う場合があれば連絡ください。
 ☆全てのイベントは新型コロナウイルス感染の状況次第で変更します。または見合わせ場合があります。
 ☆行事は午前中のみです。

- * フリースペースは、月～金 (午前 9:00～12:00、午後 15:00～17:00) 開所します。
- * 子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。
- * 電話相談も受け付けています。(月～金) 9:00～17:00

<お願い>

- * 感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。
- * 事前に検温をお願いします。37.5度以上はご遠慮下さい。
- * 入り口で健康状態を把握いたします。*手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- * ウイルス飛沫・付着予防策として、マスクの着用をお願いします。
- * 密集を防ぐことを心掛けていきたいと思っておりますので、大勢の方の参加時には譲り合いをお願いいたします。場合によっては利用制限を取らせていただきます。
- * 安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。
- * 水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。
- * イベント、園庭開放は予約制とさせていただきます。誕生日の方は随時声をおかけください。
- * 駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。

子育てのワンポイント

子どもの熱中症

夏に注意したいのが熱中症。小さな子どもたちは、まだ体温調節がうまくできないので心配ですね。「暑さで疲れている」サインを知り、その段階で子どもの異変をキャッチして、速やかに対応しましょう。特に暑い時間帯は不要不急の外出を避けるのが重要です。どうしても昼間に子どもと外出しなくてはいけない時は、帽子をかぶせたり、通気性の良い素材の服装で直射日光をふさいでください。また、保冷剤や冷却剤などを持ち歩き、タオルなどでくるんで首のところを冷やす工夫をしてみてください。熱中症は予防できますが油断はできません。命を落とすこともあります。

☆熱中症とは…私たちの体は、体温が上がると汗を出し、汗が蒸発する時に熱を奪う仕組みを利用して体温を調節しています。ところが、体内の温度が上がりすぎると、汗をかくだけでは体温調節が追い付かず、体の働きに支障を来たします。これが熱中症です。



- 顔が赤く火照る。
- 表情に元気がなくなる。
- おしっこの回数が減る。

乳児はかかりやすく重症化しやすい

小さな子どもは、体の面積が小さいわりに代謝が活発なので熱がこもりやすく、熱中症になりやすいといわれています。また体力が十分でないため、重症化しやすいのです。応急手当を知っておくことは大切ですが、何より予防に努めましょう。

☆どう対処すればいい?…「体を冷やす」と「水分を補給する」の2つがポイント!

●子どもの身体を冷やしてあげましょう。屋外の場合は日陰など涼しい場所に移動することが鉄則です。屋内の場合はエアコンの効いた涼しい部屋に移動してください。次に、体にこもっている熱を逃がすため、太い血管があるところを冷やします。首、わきの下、足の付け根などです。熱が高い場合は、体を少しぬれタオルで拭いてうちわで仰いであげます。気化熱によって、熱がよく放散するので、早く熱が下がります。(冷却シートは熱中症の熱は下がりませんが、子どもが気持ちよさそうであれば使ってもいいでしょう。応急処置としてはぬれタオルで体を拭いて、風を送って冷やす方法がおすすめです。)

●大量の汗をかくと、体の水分が失われるので、すぐに水分補給が必要です。このとき塩分も失われるので、塩分も一緒に補給してあげると、体に水分がよく吸収されるといわれています。乳児の場合、母乳やミルクが飲めていれば大丈夫です。幼児の場合、乳幼児用のイオン飲料や麦茶などがよいでしょう。

熱中症のサインがあれば受診を。吐いたり、意識がもうろうとしている時は救急を。

「あそびと環境 0,1,2歳~子どもの健康」Gakken / 「NHK すくすく子育て情報」 専門家 榊原洋一、白石裕子 参照

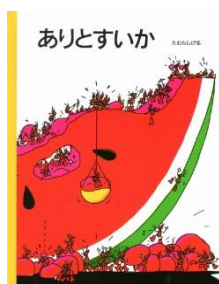
今月の絵本

おばけのアイスクリームやさん

安西水丸/作・絵 教育画劇

ありとすいか

たむらしげる/作・絵 ポプラ社



今月のうた

<はなび>

どんとなった
花火がきれいだな
空いっぱい広がった
しだれ柳がひろがった

今月のわらべうた

うみだよ かわだよ
あおいな みずは
ふね こげば
さかなも おどる

9月の予定

3日(金) 園庭開放
(どろんこあそび)
16日(木) 子育て学習会
17日(金) 園庭開放