



子育て支援センター  
みすゞだより



みすゞ保育園 2024 No. 243

子どもたちの腕や顔も、少し日焼けしてたくましくなりました。暑い毎日が続いていますが、適度な水分補給と休息をとりながら、夏ならではの遊びを楽しみたいですね。

熱中症予防 (大人の気配り)

子どもは、大人と比べて汗腺などが未成熟でうまく汗をかくことができない。特に乳幼児は、体重あたりの体の表面積が大きい。このため、急に気温が上昇すると大量に汗をかいて脱水症状を起こし、短時間で重症化することもある。湿度の高い日は、人混みのように、空気が循環していない状況にも気を付ける。

1. 脱がせやすい服を着せる。
  2. 30分～1時間おきに少しずつ水分補給
  3. 外で遊ぶ場合は麦わら帽子などで熱を遮る。くびの後ろを覆うようにする。
  4. 外出先では、公共施設などクーラーが効いた場所にこまめに入って涼む。
  5. 室内ではクーラーを入れる。扇風機を使う際は窓を開ける等、通気に気を配る。
- \* おむつをしている子は、おしっこでぬれなくなってきたら要注意!



☆ 今月の絵本 ☆

「なつといえば…」

新井洋行

なつといえば…うみ! うみといえば… と連想するものが続きます。子どもさんとかわいい絵と言葉を楽しんでください。

サンダルの選び方

- ◇ かかとと足首、足の甲をベルトなどでしっかり固定できるかチェックする。
- ◇ 足の甲を包むベルトの幅は広いほうが安定する。
- ◇ かかとは靴底に収まり、足先は5ミリ程度余裕があるサイズにする。
- ◇ 目的に応じて使い分ける。(街歩きする際はビーチサンダルは履かない)
- ◇ かかとは高いものは、履く時間を1～2時間程度にする。

NPO日本足育プロジェクト協会より

～日差し対策 幼児期から～

背が低い子どもは大人よりも地面からの照り返しを受けやすい。また肌が薄くてバリア機能が弱いので、紫外線の影響を受けやすい。

《外出時》

- ・できるだけ襟のある服や長袖を着る。
- ・紫外線を反射しやすい白や淡い色の服がおすすめ。
- ・帽子のつばが7センチあれば、6割の紫外線をカットできる。
- ・日焼け止めは、「子ども用」の肌に負担が少なく、石鹸で落ちるものが安心。
- ・紫外線量の多い午前10時～午後2時の不要な外出は避ける。(読売新聞より抜粋)

\* お茶・汗拭きタオルをご持参ください。



| 7月の予定 | 日       | 月            | 火            | 水          | 木           | 金               | 土       |
|-------|---------|--------------|--------------|------------|-------------|-----------------|---------|
|       |         | 1<br>Open    | 2<br>身体測定    | 3<br>Open  | 4<br>Open   | 5<br>アロマワークショップ | 6<br>休  |
|       | 7<br>休  | 8<br>フォトっちゃお | 9<br>おもちゃ作り  | 10<br>Open | 11<br>Open  | 12<br>親子の防災     | 13<br>休 |
|       | 14<br>休 | 15<br>休      | 16<br>ハンドメイド | 17<br>Open | 18<br>Open  | 19<br>Open      | 20<br>休 |
|       | 21<br>休 | 22<br>Open   | 23<br>Open   | 24<br>Open | 25<br>食育相談日 | 26<br>Open      | 27<br>休 |
|       | 28<br>休 | 29<br>Open   | 30<br>お誕生日会  | 31<br>Open |             |                 |         |