

ぴよぴよ



2023年 7月
たかがみねこども園
北区鷹峯土天井町53
Tel: 491-3300

7月の予定

☆身長・体重をはかろう♪&友遊館で遊ぼう!

(7/11・火) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

『身長・体重をはかろう』は赤ちゃん用の計測器もご用意しています。



☆管理栄養士による離乳食のお話

(7/20・木) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

離乳食を始めたけれど、「思うように食べてくれない」「どんなものを食べさせればいいのかわからない」など、悩んでおられることはありませんか。管理栄養士のお話を聞いて悩みを解消しましょう。

※10組限定で、事前予約が必要です。

《来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- 事前に検温をしてください(保護者・お子さま)
- 発熱(37.5度以上)や風邪の症状(咳・鼻水・下痢など)がある場合などは、利用をご遠慮ください。

※お茶などは各自でお持ちください。

ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

～おすすめ絵本～

『ひまわり』

作・絵：和歌山 静子 発行：福音館書店

地面に一粒の小さな種が落ちました。おひさまの光をいっぱい浴びて、芽が出て、茎がどんどこんどこ伸びます。雨が降って、葉っぱが出て、つぼみができて…。とうとう大きな大きな太陽のようなお花が咲きました。

ひまわりの成長のよくわかるたて開きの絵本です。



熱中症のサインを見逃さないで！

「熱中症」とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこまった状態を指します。炎天下での運動により起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こりますので注意してください。

熱中症のサイン

1. 汗をかかなくなる
2. 元気がなくなる
3. ふらふらする
4. 顔色が赤く（青く）なる



熱中症のサインを見つけたときは「水分補給」と「冷やす」ことが一番。風通しのよい涼しい場所で休ませ、少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを与えます。同時に、脇の下、首回り、頭（額、後頭部）など体の外からも濡れタオルを当てるなどして冷やすといいです。吐き気があって水分がとれないときや、意識がなくなる、震えがあるときには、体を冷やしながら急いで医療機関を受診しましょう。

乳幼児はまだ体温調節の機能が未熟で、汗の通り道である汗腺が細いため大人ほど一気に汗をかくことができません。暑さを感じてから汗をかくまでに時間もかかるため、身体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。また、子どもは大人に比べて背が低く、地面の熱（ふく射熱）の影響を受けやすいので、大人が「このくらい大丈夫」と思っているでも「熱中症」になってしまうことがあります。真夏の午後の炎天下では、長時間の外遊びも控えた方がいいでしょう。外出時は帽子をかぶる、通気性のよい衣類を選ぶ、こまめに涼しい場所で休憩をとるなどといった配慮が必要です。また、「熱中症」予防には、とにかく水分補給が大切。子どもは大人よりも多くの水分を必要とするので、「〇〇に着いたらね」など、先を急いで子どもをがんばらせてしまうことのないようにし、水分と休息だけはこまめに与えましょう。

園では、戸外へ出る前に必ず水分補給をし、できるだけ涼しい時間帯（9時半ごろから10時半ごろまで）に遊んだり、長時間にならないようにしています。

小さな子どもたちは自分で症状が伝えられないため、大人が体調を気にするようにしましょう。

