



夙川さくら保育園 子育てだより 45号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

子育て支援事業のご案内（9月）

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
敬老の日の制作	9月5日（火）	10:00～10:30	18か月～5歳	8月7日（月）～
保育園見学ツアー	9月12日（火）	10:00～10:30	どなたでも可能	8月14日（月）～
お月見会	9月19日（火）	10:00～10:30	18か月～5歳	8月21日（月）～
☆追加行事☆ 移動動物園	11月16日（木）	午前中	どなたでも可能	10月16日（月）～

※申し込み時間・・・平日の9:30～11:00の間にお電話で（電話番号は上記参照）

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え、タオル



園庭開放についてのお知らせ

8月中は、高温のため、園庭開放はとりやめます。



☆保育園の様子 くま組（3歳児）☆

春に、トマトの苗を植えました。園庭に出て、手拭きタオルをタオル掛けにかけると、すぐにくま組のプランターに向かいます。みんなで水やりをする中で、苗の高さが高くなったり、葉っぱが増えたり、毎日見ているからこそその発見がありました。「大きくなってる」とクラスの友だちにも伝え、じっくり観察しています。ある日、小さなかわいい花が咲いてい事に気づきました。このときも友だちに「見て見て」と声をかけ、トマトの生長を喜んでいました。水やりをしながら、昨日までと違うところがないか見ているので、小さな生長も見逃しません。週明けにプランターを見て、「トマトができてる」「緑色だ」とトマトの実が生っていることもすぐに気づきます。その声にクラスの友だちが集まり、のぞきこんでいました。「まだ食べられないね」「赤くなったら食べようね」と、今から楽しみにしています。先日、黄色っぽく変化し始めました。もうすぐ赤くなること、食べられることが待ち遠しい子どもたちです。収穫したら、自分たちでクッキングをして食べる予定です。

もぐばくコーナー

子どもの体はほぼ水分で構成されています。

大人の水分の割合は60%に対し、赤ちゃんは80%、幼児は70%が水分といわれています。体の中の水分は体温調節の役割があり、汗や尿で体の外へ出てしまった水分は、速やかに補う必要があります。

◎乳児：150 ml/kg/日…体重1 kgあたり150 mlを目安に1日で摂取

◎幼児：100 ml/kg/日…体重1 kgあたり100 mlを目安に1日で摂取

一度にたくさんの水分を摂るのではなく、こまめに少量ずつを飲ませるようにしましょう。イオン飲料は、かなりの糖分が含まれていますので、そのまま飲ませるのではなく、水などで薄めて飲むようにしましょう。

成人の水分摂取は50 ml/kg/日を目安に、お父さん・お母さんもしっかりと水分摂取を心掛けましょう。

すくすくだより ～熱中症～

毎日暑い日が続いています。高温多湿な環境で長く過ごすと、熱中症を起こしやすく要注意です。特に子どもは、体温の調節機能が未熟なため、熱中症や脱水症になりやすく注意が必要です。

主な症状：顔面紅潮・発熱・めまい・しびれ・頭痛・吐き気・嘔吐・元気がない・ぐったりしている など

熱中症にならないために・・・

①暑さを避ける

- ・熱のこもりやすい服を避け、帽子をかぶりましょう。
- ・エアコンや扇風機を活用しましょう。

②こまめに水分補給

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・朝は食事と一緒に水分をとりましょう。

③子どもを一人にしない。

- ・高温の室内や車内は熱中症になりやすく危険です。



「熱中症？」と思ったら

★涼しい所で休ませる

衣服をゆるめ、ボタンやベルトをはずす。
本人が楽な姿勢で寝かせる。

★体を冷やす

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす。

★水分の補給

意識がない場合は、無理に飲ませない。



意識ははっきりしない、吐き気・嘔吐、けいれん
熱が下がらず上がり続ける、水分の補給ができない



こんな時は救急車を！！