



# 夙川さくら保育園 子育てだより 39号



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

## 子育て支援講座のご案内(9月～)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
短期体験	9月30日(金)	10:00～10:30	0歳児	8月30日(火)～
	11月4日(金)	10:00～10:30	1歳児	10月4日(火)～
	12月9日(金)	10:00～10:30	0歳児	11月9日(水)～
すくすく子育て教室 クリスマス 節分	12月2日(金)	10:00～10:30	18か月～5歳児	11月2日(水)
	1月27日(金)	10:00～10:30	18か月～5歳児	12月27日(火)

※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

※年齢について・・・0歳児 2021年4月2日～

1歳児 2020年4月2日～2021年4月1日



### \*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。

感染防止対策として、土曜日に開催しています。保育園のホームページをご覧ください。

### \*園見学についてのお知らせ\*

順次開始しています。

詳しくはホームページに掲載します。ご覧ください。



## ☆保育園の様子 うさぎ組(2歳児)☆

2歳時期は言葉の獲得期と言われており、日々話し言葉が増えてきます。2歳児うさぎ組では「いやだ」「ぼくの」「わたしの」など、自分の思いを伝える言葉が飛び交っています。消極的な気持ちがうまく表現できず、そのもどかしさで、手が出てしまいそうになったり、涙が出てしまったりする場合があります。その都度、保育士がその子の気持ちを汲み取り、代弁することを大切に関わっています。思いを受け止め、その後に次の活動(大人の思いや、解決策など)を分かりやすく簡潔に伝えていきます。毎日の関わりの中で、繰り返し伝えていく大切さを感じています。「いやだ」「したくない」その思いが出せる環境が大切だと思います。難しくなる時期ですが、子どもたちの思いに寄り添い、共感する保育を行っています。



# もぐばくだより



1年中で一番暑いこの季節、子どもの熱中症には気を付けたいものです。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を果たし、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、水分摂取を心掛けましょう。



## ～熱中症～



毎日、暑い日が続いています。高温多湿な環境で過ごしていると熱中症を起こしやすくなります。特に子どもは、体温の調節機能が未発達なため、熱中症や脱水症になりやすく注意が必要です。

### 熱中症とは…

気温が高いことなどで身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が以上に上昇したりすることで起こります。

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

### 熱中症を防ぐために・・・

#### ① 暑さを避ける

- ・熱のこもりやすい服を避け、帽子を被りましょう。首まで隠れるものが望ましいです。
- ・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。保育園では、園庭遊びの前後など活動の節目に水分補給するよう心がけています。
- ・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・・・

#### ○涼しい場所委で休ませる

衣服を緩め、ボタンやベルトを外す。本人が楽な姿勢で寝かせる。

#### ○体を冷やす

首回り、脇の下、足の付け根を冷やす。

#### ○水分・塩分の補給

### こんなときは救急車を！！！！

意識がはっきりしない・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など