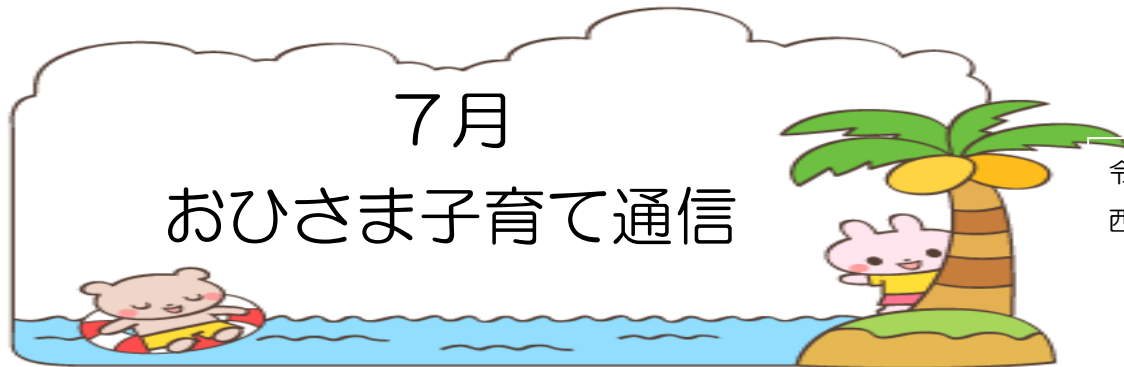




7月 おひさま子育て通信

令和7年7月発行
西葛西おひさま保育園



本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。7月に入り、いよいよ夏本番！体調管理に気を付けていきたいですね。次回のおひさま子育てひろばは9月になります。10月には公園で行う「出張☆おひさま子育てひろば」も予定しております。保育園のお友達と一緒に遊んでみませんか？みなさまのご参加、お待ちしております。

熱中症に気をつけましょう！

夏が訪れ、暑い日が続きますね。あまり暑さに慣れていない子ども達にとって、体調を崩しやすい季節でもあります。特に乳幼児は、体温調節機能が未熟である事に加え、新陳代謝が活発で沢山汗をかきます。炎天下の中で遊びに夢中になって水分補給のタイミングを逃してしまったり、高温多湿の閉め切った室内や車内等で、汗の蒸発が妨げられてしまったりすると、容易に熱中症にかかってしまいます。

○1日に必要な水分量

体重1kgに対し・・・

- ・おとな・・・50ml
- ・幼児・・・100ml
- ・乳児・・・150ml

※暑い日や、風邪が無く湿度の高い日には、知らない間に汗をかいているので、こまめな水分補給が特に必要です。

○手作り経口補水液

水1000ml
砂糖40g、
塩3g、
レモン汁ひと絞り
混ぜ合わせると、完成です！

○水分補給には・・・

水、ミネラルウォーター（軟水）、麦茶、経口補水液等が良いでしょう。食事の妨げにならないように与える事が基本です。
また、運動したり走り回ったりする時や、発熱や下痢症状のある際は、塩分補給も同時に心掛ける事が大切です。

大人も子どもも無理をせず、

元気に暑い夏を乗り越えましょう！！



9月 おひさま
子育てひろば

・9月9日(火) 十五夜製作

10:00~11:00

手形スタンプをして、可愛い十五夜製作を
してみましょう

※8月は子育てひろばの開催はありません

ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

