

7月

おひさま子育て通信



令和5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頂き、ありがとうございました。7月に入り、いよいよ夏本番！今年度は、保育園を抜け出して、公園で行う「出張☆おひさま子育てひろば」も始まりました。保育園のお友達と一緒に遊んでみませんか？次回の出張☆おひさま子育てひろばは10月開催です。参加される際は予約不要ですので、お気軽に公園にお越しください！

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。今年はプールや海など、夏のイベントが再開はじまりました。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。

おとな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！！



8月 おひさま
子育てひろば

- ・8月8日(火) 感触遊び
様々な感触に触れて楽しみましょう♪
- ・8月29日(火) ひまわり製作
手先を使って可愛いひまわりを作ろう！



ホームページ URL

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

出張☆おひさま子育てひろば

公園で、体操や読み聞かせ等で、保育園の子ども達と遊んでみませんか？予約不要です！

※7～9月は熱中症の危険がある為ありません。