



日差しが眩しく続く季節となりました。暑さのせいで食欲も落ちやすくなってしまいう
時季です。冷たい物だけでなく偏らない食事をとり、しっかりと体を休ませながら、
元気に過ごしましょう。

< 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00

(土)・(日)・(祝)は休館です。

< 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939

Eメール : karamatu@din.or.jp



「乳児の育ち」で大切にしていける事

戸外で過ごす
楽しさを知る



戸外に出ると身近には、水、砂、風、虫や植物などの生き物といった
魅力的な素材がたくさんあります。触れる事で、「楽しい」「面白い」と
感じる事は、育ちの中で豊かな心を育てる事に、つながっていきます。



お問い合わせ・子育てで
お悩みの事は…
「からまつ保育園」まで
お気軽にお電話ください。



子どもたち自身で色々な自然に触れて「つめたい」「大きい」
「おもしろい」などと感じてることを「○○ね」と言葉にして
あげて共感したり、「○○ みたいね」などと見立てた遊び
など、言葉のやり取りをしながら、興味を引き出しましょう。

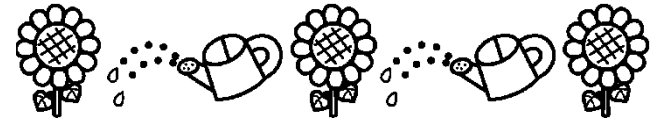


夏場の日中の気温は、かなり高くなってしま
うので、朝夕の涼しい時間にお出かけしたり、その
際には帽子を被り、こまめな水分補給など、
熱中症対策を取りながら楽しみましょう。また、
周りの人との距離を取り、都度、消毒をしたり、
うがい、手洗いなどをしながら、感染症予防も
しっかりとおこないましょう。

小さい頃に、じっくりと自然に
触れる機会を多く持ちましょう。



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。



熱中症予防について



夏の暑い時期、特に気を付けたいのが熱中症です。
子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすくなります。炎天下だけでなく、湿度の高い室内でもおこるため、普段から気を付けて過ごしましょう。

《症状》

- ・呼吸が荒くなり顔は赤くなる。
- ・頭痛やめまい、はきけ。
- ・ぐったりしている。
- ・暑いのに汗が出ていない。



涼しい場所に移動させ、
ぬらしたタオルなどで体を冷やし
(首・脇の下・足の付け根)
少しずつ水分をとりましょう。

39度以上の熱・意識がない・けいれんを起こしている・唇や皮膚が
紫色・水分が取れない時は救急車を呼びましょう。

《予防》

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。
日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・のどが渇く前に水分補給をとりましょう。
出かける前、遊ぶ前、その後もこまめに少量ずつ飲ませましょう。
- ・無理をしないで過ごしましょう。
元気でも顔が真っ赤で汗をかいてるのは体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ水分をとりましょう。
- ・気温や湿度が高いときや警報が出ているときは屋外に出るのを控えましょう。



夏バテ予防と水分補給

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通じて夏バテを予防し、夏を乗り切りましょう。

夏バテの原因って？



夏バテ知らずの丈夫な体をつくる栄養素

たんぱく質 : 夏は特に補給が必要…肉類、魚介類、卵、豆類など

ビタミン B1 : 疲れにくくなる…豚肉、うなぎなど

ビタミン C : 風邪に引きにくくなる…野菜、果物など

また、カレー粉や生姜、にんにくなどで風味をつけると食欲増進に繋がります。



水分補給の必要性

この時期は汗をかくことを意識して水分をとるようにしましょう。

普段の生活でも体の水分は奪われていきます。子どもは特に新陳代謝が活発なので、脱水を起こしやすくなります。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

