



# からまつ保育園 子育て情報誌



# どいーむらっしゅ

2022年7月15日発行  
発行 からまつ保育園  
〒193-0801 八王子市川口町 1543

あっという間に梅雨の時季が終わり、本格的な暑い暑い夏がやってきました。  
水分補給と休息を十分摂り、熱中症に気をつけ、元気に夏を乗り切りましょう。

## < 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 : karamatsu@din.or.jp

水遊びを楽しく、安全におこないましょう♪



水遊びは暑い季節ならではの楽しみです。たくさん汗をかく夏は、身体をさっぱりさせ、心地よく過ごせるようになります。

一方、安全管理・体調管理をしっかりとこない、気を付けるべきことがいくつかあります。特に、子どもは数cmの水深でも事故につながる可能性がありますので、**絶対に目を離さず**に付き添って遊ばせましょう。

## < 安全に水遊びをするためのポイント >

必ず大人が側に  
つきましょー!!

体調のよい時に  
おこないましょう



子どもが座った時に  
太ももが完全に隠れてしまわない  
くらいの水位にしましょう



紫外線対策をしましょう



水遊び前に  
排泄を済ませておきましょう



水温は手で触れて  
ぬるく感じる温度に  
しましょう



水分補給をこまめにおこない、  
10～20分程度にしましょう



終了後は、すぐに  
水を抜きましょう



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。



からまつファミリー  
サポートセンターの  
ご利用、お待ちしております。



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。



## 保健

### 《熱中症に気をつけましょう》

暑い夏本番がやってきます。  
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いです。  
暑さに負けない体をつくりながら、  
予防していきましょう。



- バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり  
丈夫な体をつくりましょう。
- こまめな水分補給と休息をとりましょう。
- 通気性や吸水性の良い服装をし、  
帽子をかぶり日差しをさけましょう。
- 暑いときはエアコンや扇風機を  
上手に活用しましょう。



夏場の目安 温度 26～28℃／外気温差－5℃以内

湿度 50～60%

- 暑さに体を慣らすため朝や涼しい時間に  
外遊びをして暑さに体を慣らしましょう。



## 栄養

### ～水分補給をこまめにしましょう～

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動だけでなく、  
室内で発症することもあります。  
『のどが渴いた！』と感じている時はすでに水分が不足して  
いるといわれています。子どもは大人に比べて体の水分量の  
割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が  
重要です。

### 【水分補給のタイミング】

- ① 起床時と就寝時
- ② 食事やおやつの時
- ③ 出かける前と帰宅後
- ④ 運動の前後
- ⑤ 入浴の前後



一度にたくさん飲むのではなく、『こまめに少しずつ』が  
ポイントです。  
乳児は 50～100ml、幼児は 100～150mlを目安に  
飲むとよいでしょう。