

やまのこ子育て通信

令和5年 7月号

やまのこひろば

大津市立ひえい平保育園

077-529-2700

大津市立比叡平幼稚園

077-529-2060

梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。気温の変化も大きく体調を崩しやすい時期ですが、手洗い、うがいを丁寧に行い衛生面にも注意して健康に過ごせるようにしましょう。

7月のにこにこキッズ（子育てサロン）について

（学区社会福祉協議会・中すこやか相談所・民生委員・やまのこひろば・地域共催）

☆日時 **7月12日(水) 10:00 ~ 11:30**

☆場所 コミュニティセンター

☆内容 ★感触遊びや水遊びをしよう

・親子で米粉粘土や色水などに触れてあそびましょう



☆今月は・・・中すこやか相談所の保健師さんによる身体計測や保健相談をしてもらいます。

*8月のにこにこキッズ（子育てサロン）は、**8月2日(水)**です。

・夏の遊びを楽しみます。（しゃぼん玉、水あそびなど）



ほのぼの会について

（やまのこひろば ひえい平保育園主催）

☆日時 **7月28日(金) 10:00~11:30**

☆場所 やまのこひろば 2階 おひさまルーム

☆内容 10:00~ 感触遊びや遊具・玩具での遊びなどを楽しんだり、子育てについて話をしたりする時間を持ちます。

11:00~ お話や体操をしたりしてお楽しみの時間を持ちます。

*8月のほのぼの会は、**8月29日(火)**です。

・夏の遊びを楽しみます。（しゃぼん玉、水あそびなど）

<園に来る時のお願い・注意事項>



外では

- ・水分補給のお茶と帽子、タオル・着替えなど、お子さんの必要に応じて持って来てください。
- ・参加される際には、お子さんの安全管理や貴重品の管理は各自で責任をもって行ってください。
- ・熱がある時や具合が悪い時は参加をお控えください。

★7月の予定



★どんぐりころころは10:00~11:30です。登録制です。

月	火	水	木	金
3	4	5	6 どんぐり ころころ	7
10 コミセンで あそぼう 	11	12 にこにこ  キッズ	13	14
17 海の日	18	19	20	21
24 コミセンで あそぼう 	25	26	27	28  ほのほの会
31 コミセンで あそぼう 				

～夏の健康管理（水分補給）について～



徐々に暑くなり、熱中症や脱水などが起こりやすい季節になっていきます。

また、感染症対策のためマスクを着用していると体温が上がりやすかったり、喉の渇きに気づきにくくなったりします。また、小さい子どもは、なかなか自分からのどの渇きを伝えたり、水分補給をこまめにとったりするのは難しいです。子どもの様子を見ながら上手に水分補給をさせてあげましょう。また、水を使った遊びを楽しみつつ、高温時にはエアコンをつけた室内の涼しい環境の中で無理なく過ごしましょう。

◆脱水症

水分が不足しはじめると、のどが渇く、おしっこの量が減るといった症状が現れ、さらに進むと頭痛、めまい、吐き気、倦怠感が現れてきます。汗がでないために皮膚が乾燥し、体温が上昇することや意識がなくなることもあります。

◆水分補給のポイント

水かお茶を飲みましょう。お茶はカフェインが入っていない麦茶が適しています。イオン飲料は塩分と糖分が水に溶けたものです。発熱や嘔吐時には有効ですが、普段は水の代わりに飲ませないようにしましょう。

◆水分補給のタイミング

汗をかく前に飲みましょう。寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動をする前後にこまめに飲みましょう。

◆1日に必要な水分量の目安

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。
体重1kgあたり

- 乳児：120～160ml/kg
- 幼児：100～140ml/kg

