



すももだよい



まどか保育園 一時保育

さいたま市中央区円阿弥7-10-9

TEL/FAX 048-851-6123

HPアドレス [http:// madoka.carrots.jp](http://madoka.carrots.jp)

あっという間に8月です。例年、熱中症のニュースが増える時期ですので、保育園でも水分補給や休憩など、一層注意して過ごしていきたいと思います。



今月の予定

8日(土) 子育てリトミック

11日(火) 山の日

15日(土) 子育て講演会
「寝相アート」

22日(土) 子育てキッズダンス

活動内容

- ・お部屋でのびのび過ごそう！
氷遊び、ボール遊びなど
- ・作ってみよう！
おばけ製作

水分補給はこまめに行いましょう

真夏のような暑さの日が増えてきました。熱中症予防のためにも水分補給が大切となります。大人と比べると、子どもの水分量は多く、乳幼児は体の80%が水分で占められています。運動しなくても、汗や呼吸によって水分は失われます。そのため、こまめな水分補給がとても大切です。「外へ行く前に水分補給をする」「一度にたくさん水分を取るのではなく、こまめに水分補給をすること」「ジュースではなく、水か麦茶で水分補給をする」など、汗をかく前に水分補給をしましょう。

◎普段の水分補給：水・麦茶が最適

麦茶はカフェインを含まず、カリウム・ナトリウムなどのミネラルを少量含むため、乳幼児から安心して飲めます。

◎大量に汗をかいたとき：塩分補給が必須

水分補給はしていたはずなのに熱中症になることもあります。高温多湿の屋内外で長時間いることにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そのときは、子ども用のイオン飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲み物がおすすめです。

夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことを言います。うがい・手洗いをしっかりとする・部屋の温度や湿度に気をつけるなど、風邪の予防を心掛けましょう。今年は、手足口病に感染したお子さんが多く出ています。夏風邪にかかってしまったら、その時は、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりと摂るようにしましょう。

