

梅雨も明け毎日暑い日が続いています。最近は体温を超えるような気温の日もあり、熱中症への対策も重要になってきています。保育園では日よけを張り、日陰を作って子どもたちが熱中症にならないように気を付けています。また、こまめに水分補給もしています。今月は子育てひろばのイベントはありません。お部屋の貸出・健康・栄養・保育の相談・身体測定は通常通りにおこなっています。お電話にてご予約ください。お待ちしております！

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりにすぎのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

真夏のお出かけにはご注意を！

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしてなくても、急に環境がかわると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりにとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



知っておきたい！！

虫よけグッズのあれこれ



虫よけ成分や濃度によって使用できない月齢や年齢が決まっていたりと1日に使える回数が制限されているのはご存じでしょうか？ 必ず使用説明書をチェックしましょう。



虫よけには ＊スプレータイプ

＊ジェルタイプ ＊クリームタイプ

＊シールタイプ ＊リングタイプ

＊吊り下げタイプ ＊置き型タイプ

など、様々な物があります。お子さん年齢や環境によって使い分けましょう！

また、顔まわりに塗るときは（スプレータイプ）一度大人の手につけたものを塗りましょう。特にクリームタイプ・スプレータイプは、対象年齢を過ぎて一度パッチテストをして安全を確認してから使うと、より安心です。



夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

① 刺されたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

夏の野菜を食べて、暑さを乗り切ろう！



季節の朝ごはんレシピ

オクラ納豆ごはん

★材料（1人分）

オクラ：1本
しょう油：小さじ 1/4
納豆：1/2 ごはん：120g

★作り方

- ①板ずりしてゆでたオクラを小口切りにし、納豆・しょう油と混ぜる。
- ②①をご飯にのせて完成。



季節の離乳食レシピ（中期）

かぼちゃのチーズパンがゆ

★材料（1人分）

かぼちゃ 30g カッテージチーズ
食パン（8枚スライス、耳なし） 小さじ 1
..... 1/4 枚 水 大さじ 3

★作り方

- ①かぼちゃをゆでてつぶす。
- ②小鍋に①、食パン、カッテージチーズ、水を入れて煮る。



親子で学ぶ食の基本

上手に塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。



食パン
（2枚）
約 1.1g



カレーライス
（チキン1食）
約 2.3g



ビスケット
（ハード 5枚）
約 0.2g



かに風味
かまぼこ
（1本）
約 0.2g



三角チーズ
（1個）
約 0.6g



ミートボール
（1パック）
約 1.1g

（「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」よりナトリウム量を確認）



ぶどうっこ 8月予定表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		部屋の貸出		部屋の貸出	
7	8	9	10	11	12
部屋の貸出		部屋の貸出		山の日	
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
部屋の貸出		部屋の貸出		部屋の貸出	
28	29	30	31		
部屋の貸出		・部屋の貸出 ・大きくなった かなの日			

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお
知らせします。
ご利用者様にはご迷惑を
おかけして申し訳ありま
せん。

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

育児相談 要予約
月～金曜随時実施して
います。電話での相談
もお受けしています

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位で要予約で
お受けしています。
また、個人での利用も可
能ですのでご相談くださ
い。