

地域子育てつうしん

きぬたんだより

2024年8月1日発行
社会福祉法人 多摩福祉会
砧保育園（園長 西田 健太）
TEL 03-3483-1950

地域のみなさん、こんにちは。じりじりと痛いほどの陽射しが照り付け、猛暑が続いています。

いよいよ夏本番ですね。水分補給をしっかりと行い熱中症対策を忘れず行っていきましょう。

また夏は日照時間も長いので、遊ぶ時間も増え、疲れが溜まりがちになります。

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活とたっぷりの休息で免疫力を高め、感染症や夏に負けない体づくりを行い、楽しく元気に過ごしていきましょう！！

8月のきぬたん

日にち	時間	内容	場所	申込
8月6日（火）	9：30～10：30	水遊び+室内遊び☂	本園	○
8月20日（火）				

☂雨天時はホール遊び

水遊び

水遊びは2階の屋上に水を張ったタライを置き、ひしゃくやバケツ、じょうろやペットボトルシャワーなどを使って遊んでいます。暑い時期なので水の冷たさが心地よく、参加してくれたお友達も夢中になって遊んでいます！！

砧保育園では、室温が低くなり過ぎないように意識して汗をかけるようにし、水遊びやプールで身体を冷やすことで爽快感を得て、更に水が大好きになることで抵抗感をなくしていくというねらいも持ちながら生活作りをしています。



遊んだ後は、シャワーができます。



【持ち物】

着替え・タオル

帽子・水筒（飲み物）

きぬたんは全て予約制となっていますので、下記までご連絡ください。

🌸お申込み・お問い合わせ☎03-3483-1950 きぬたん担当 谷本・箕輪 まで

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すぎる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。