

# おいしい木の実



令和5年 7月号

北区立西ケ原南保育園 指定管理者社会福祉法人東萌会 03 - 3576 - 1023

いよいよ暑い夏がやってきます。水遊びやプールなど、夏ならではの遊びを思い切り楽しみたいと思います。 子育て支援では、保育園だからこそできる遊びを企画しています。暑くなってきましたので、戸外に出る際 には帽子をかぶり、こまめに水分を摂りながら過ごしましょう。

#### 熱中症を予防しましょう

<u>体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、</u> 体温調整機能がうまく働かないことにより、 体内に熱がたまり、 筋肉痛や大量の発汗、さらに倦怠感、意識障害

・死に至る可能性のある病態です。

などの症状などがあらわれます。

予防法を知っていれば 防ぐことができます。

応急処置を知っていれば 救命できます。

#### こんな時は要注意!

・気温が高い、湿度が高いなどの環境条件

…梅雨入り前の5月頃~梅雨明けの7月下旬から9月上旬、

熱帯夜の翌日など

⇒ これらが組み合わさることで

熱中症のリスクが高まります。

体調が良くない、暑さにまだ慣れていないなどの個人の体調による影響

#### 予防法(日常生活での注意事項)

ポイント① 暑さを避ける工夫

• 外出時の工夫 …日陰を選んで歩く、涼しい場所に避難する、適宜休憩する、

気象予報を参考にして外出や行事の日時を検討する、無理しない。

・室内で涼しく過ごす工夫…すだれや緑のカーテンなどを利用して窓から射し込む日射を遮る、

風通しを良くする、空調設備を利用する、打ち水で気化熱を利用する。

…吸汗・速乾素材を活用する、炎天下では輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける、 襟元はゆるめて通気する、ゆったりした衣服にする、

日傘や帽子を使う(帽子は時々外して、汗の蒸発を促す)。

ポイント② こまめな水分補 …活動時間15分~20分毎に、起床時、入浴前後に,のどが渇く前に。

大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに。

#### 応急処置

1. 涼しい場所で避難させる。

2. 衣服を脱がせ、体を冷やす。 ⇒自力で水が飲めない、意識がない場合は

3. 水分・塩分を補給する。 救急車を要請しましょう。

※厚生労働省H参照

























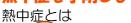












・高温環境下で、











































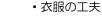






































### 7月の予定

日にち・曜日	活動名	時間	内容
7日(金)	おでかけ広場 (みんなの公園)	11:00~11:45	みんなの公園で簡単な制作や絵本の紹介等を行います。予約は必要ありませんので直接みんなの公園の 広場へお越しください。
14日(金)	縁日ごっこ(園内行事参加)	10:00~10:45	保育園の子ども達が縁日ごっこを行ないます。お子さ まと一緒に遊びに来ませんか?
28日(金)	保育園で遊ぼう (感触遊び)	10:30~11:15	小麦粉粘土や片栗粉、氷等の感触遊びを行ないます。独特な感触に触れて楽しみましょう。



☆子育て支援の活動は予約制になっております。 前々日までにお電話にてお申込み下さい。 (おでかけ広場を除く) TEL 03(3576)1023(平日9時~17時にお願いします。)

※子育て支援で取り組んで欲しい活動等がありましたら、是非ご意見をお聞かせください。今後の活動に活かしていきたいと思います。

## 大きくなったかな!?

子育て支援に参加していただいた方で、 ご希望の方はお子さまの身長と体重を 測っています。 お子さまの成長を一緒に喜びたいと思います。

また、誕生月のお子さまには、手形のカードをプレゼントしたいと思います。 お気軽にお声掛けください。



西ケ原南保育園では、子育て 事業の他にも、一時保育を 行っております。お気軽にご連 絡ください。お父様・お母様の 子育てを応援します!!

