

おいしい木の実

令和7年 7月号

北区立西ヶ原南保育園

年々暑さが厳しくなっています。皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。

暑い時期、快適に過ごせるように、早寝、早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりたべましょう。

そして、熱中症に罹らないようにこまめに水分補給を、下記に熱中症について掲載しましたのでご覧ください。

お知らせ

小児向け

熱中症にご注意ください

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば防ぐことができます。日常生活から熱中症の予防を意識しましょう。

熱中症ってどんな病気？

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状があらわれます。

子どもも熱中症になるの？

子どもは大人よりも体温調節が苦手です

子どもは体温調節能力が十分に発達しておらず、さらにからだが小さいため、気温の影響により熱しやすく冷めやすいという特徴があります。また天気の良い日は地面に近いほど温度が上がるため、子どもは大人よりも暑い環境にいます。気温が高い日は特に注意し、適切な飲水、定期的に涼しいところで休憩をとるようにしましょう。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル

もしかして熱中症？

「疲れた」は熱中症のサインかもしれません

子どもの熱中症は、保護者や周囲の大人が異変に気付くことが重要です。子どもは自分の体の状態を判断することや、体調が悪い、のどが暑いなどの状態を的確に表現することができません。「疲れた」「気持ちが悪い」「おなか痛い」も熱中症のサインかもしれません。顔が赤かったり、汗いっぱいになっていないか大人が注意してあげましょう。

熱中症になりやすい環境かどうかを知る方法はあるの？

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。暑さ指数は時間帯や場所で大きく異なるため、環境省熱中症予防情報サイト等で確認し、暑さ指数が高いときは外出を避け、涼しい室内に移動するなど、暑さ指数に応じた行動をとりましょう。屋外で人との距離を十分に取れる場所では適宜マスクを外すことも大切です。特に基礎疾患のある方は指数が低くても注意してください。

環境省熱中症予防情報サイト状況と予測

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

暑さ指数予測 | 防ごう熱中症 | NHK NEWS WEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/heatstroke/tokyo.html>

夏の絵本のお勧めをご紹介します！



ぼく、だんごむし

ぼく、だんごむし
得田 之久 ぶん
たかはし きよし え
福音館書店

子ども達が大好きなだんごむし。道端や公園などでたくさん見られますが、この絵本にはだんごむしの生態が分かりやすく描かれています。「えっ！だんごむしってこんな物もたべるの？」とお子様と一緒に楽しめる一冊です。



たなばたさま

いもと ようこ
ぶんとうえ

金の星社

七夕の由来が分かる絵本です。絵もかわいく、文もわかりやすいので子どもと一緒に楽しめます。

7月・8月の子育て支援

7月4日 七夕制作
18日 縁日ごっこ(園行事参加)

8月8日 マタニティーわいわいサロン
29日 水遊び

※水遊びの日は下記の持ち物をお持ちください。
・タオル・着替え・外遊び用の帽子
・水分補給の準備も願っています。

※水遊びは来園された洋服のまま行います。
・当日の天候や気温の都合で水遊びができない場合には、別のプログラムに変更させていただきますので、ご了承ください。

☆子育て支援の活動は予約制になっております。
前日までに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時にお願います) 担当 関根

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。お子さまの成長と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。

一休保育七打つしおりより。
お気軽にご連絡ください。
お父様・お母様方の子育てを応援します。