

今月は、子どもたちに人気の手遊びや絵本の紹介、そして『子どもの水分補給』についての情報をお伝えします。



♪ 手遊びの紹介 *〉*



『りんごがころころ』

- りんごがころころ りんごがころころ (両手をぐるぐる回します)
- みかん かんかん みかん かんかん
 ぐーを作り、頭を軽くたたきます)
- 3. ぴーまん ぴっぴっ ぴーまんぴっぴっ (人差し指でほっぺをつつきます)
- 4. かぼちゃ ぼちゃぼちゃ かぼちゃ ぼちゃぼちゃ
 - (子どものおなかをくすぐります)



会絵本の紹介会

『じゃあじゃあびりびり』 偕成社

「じどうしゃ ぶーぶーぶーぶー」「みずじゃあ じゃあ じゃあ」など、日常生活の中で聞こえてきそうな「音」が沢山詰まった絵本です。1つの見開きページに1つの音が出てくるのでどのページから見ても楽しめます。



ファーストブックとしておすす の1冊です。

『はらぺこあおむし』 偕成社

ページをめくるたびにあおむしが食べた後の穴が増えていく仕掛けになっていて、カラフルな絵など楽しい要素がたっぷり詰まった絵本です。最後にあおむしが美しく綺麗な蝶々になる場面では、「うわぁ!」と感動の声が上がります。年齢問わず楽しめる大人気の1冊です。 フ月の「ぽかぽか」では、大型絵本とCDを使用しま

した。



子どもの水分補給

~水分補給は水・お茶で~

汗をかきやすい夏は、特に水分が不足するので、子どもの様子を見ながら上手に水分補給をしましょう。

☆水分補給のポイント☆

①汗をかく前後に飲む。

お風呂の前後、体を動かす前後に、こまめに 水かお茶を飲みましょう。

- ②一度に大量に飲まない。
 - 一度に沢山飲むと、胃に負担がかかります。 コップ一杯程度にしましょう。
- ③水かお茶を飲む。

糖分が含まれない水かお茶で水分補給をしましょう。

※硬水のミネラルウォーターはミネラルが多く、胃腸に負担がかかるため、乳幼児にはおすすめしません。

4食事に味噌汁やスープを用意する。

食事に汁ものを組み合わせると、水分・塩分 を摂取できます。熱中症対策にもなります。

★運動時など、一度に沢山の汗をかいたときに は、水分と共に、塩分の摂取も必要です。

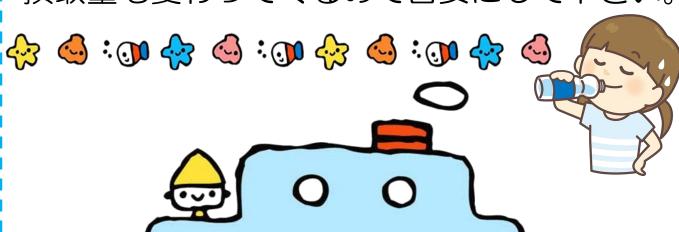
【年齢別 体重kg当たりの水分摂取量】

(乳幼児) 100~130m 1/kg/日

(児童・生徒) 60~100m 1/kg/日

(成人) 30~40m 1/kg/日

一日に必要な水分摂取量です。気温や体調で 摂取量も変わってくるので目安にして下さい。



次回のぽかぽかは 8月1日(火)です。 お待ちしています。