



ぽかぽか便り

No.3

令和5年7月発行

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』

1. 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)
2. 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)



❀ 絵本の紹介 ❀

『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、「うわあ！」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。



❀ 7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) 100~130ml /kg/日

(児童・生徒) 60~100ml /kg/日

(成人) 30~40ml /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ください。



次回のぽかぽかは
8月1日(火)です。
お待ちしております。