



# ぽかぽか便り

No.4

令和5年8月発行

今年の夏は暑い日が続いています。今月は、熱中症についての情報、子どもたちに人気の絵本や、楽しいふれあい遊びをご紹介します。

## 📖 絵本の紹介 📖

### 「ぞうくんのさんぽ」

福音館（なかのひろたか さく・え

なかのまさたか レタリング）



・ぞうくんが、かばくん、わにくん、かめくん…と、お友達に出会い、おさんぽを楽しむというお話です。次々にお友達を背中にのせてのんびりと歩いていくユニークな光景と、その後に現れる池でのドキドキ・ハラハラなハプニングで、子ども達は大喜び！豪快な水しぶきで、涼しさを感じたい夏にはピッタリの絵本です♪

# 熱中症に注意！

「熱中症」は総称で以下に分類されます。小さい月齢の子ども程、症状を訴えることが難しいので大人がよく観察することが必要になります。

**熱失神** 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

＜特徴＞・めまい ・一時的な失神  
・顔面蒼白 ・脈は速くて弱くなる



**熱けいれん** 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

＜特徴＞・筋肉痛 ・手足がつる  
・筋肉がけいれんする



**熱疲労** 大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

＜特徴＞ ・全身倦怠感 ・<sup>おしん</sup>悪心  
・嘔吐 ・頭痛 ・集中力や判断力の低下

## 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

- ＜特徴＞
- ・ 体温が高い
  - ・ 意識障害
  - ・ 呼びかけや刺激への反応がにぶい
  - ・ 言動が不自然
  - ・ ぶらつく



～ご家庭で出来る



熱中症対策のひとつをご紹介します～

- ・ 朝食は、必ず食べることが大切です。
- ・ 朝食にみそ汁やスープなど塩分が入っている汁物を飲むようにしましょう。

# ♪ わらべうた♪

『ふくすけさん』 ふれあい遊び

♪ふくすけさん えんどう豆が焦げるぞ  
早く行ってかんましな

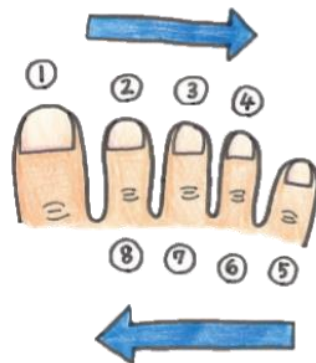
(歌に合わせて子どもの足の親指から順番にキュッキュッと優しくつまむ。)

♪くるくるくるくる ぽん!

(足の指を順番につまみながら軽く回し、ぽん!のところで優しく引っ張る。)

※一番最後に足の裏をくすぐります。

①ふく	②すけ	③さん	
④えん	⑤どう	⑥まー	⑦めが
⑧こー	①ける	②ぞー	
③はー	④やく	⑤いっ	⑥て
⑦かん	⑧まし	①な	



気持ちが落ち着くよう、くすぐり遊びの部分を省いて、眠る前のスキンシップなどに取り入れてみるのもお勧めです。

**次回のぽかぽかは9月5日(火)です。**

**お待ちしております。**

