

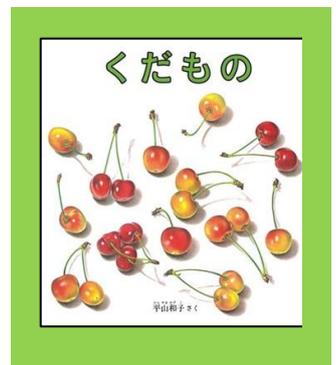


夏がやってきました。今月は、熱中症についての情報、子どもたちに人気の絵本や、わらべうた遊びをご紹介します。

📖 絵本の紹介 📖

「くだもの」 福音館書店 作：平山 和子

本物そっくりの美味しそうなくだものが沢山出てきます。くだものを差し出す優しい手からも、温かさを感じられます。子ども達の大好きな絵本です。



「ペンギンたいそう」 福音館書店 作：齋藤 槇



大きさの違う 2 匹のペンギンが、息を吸ったり、おしりを振りながら、ペンギン体操をしていきます。園の子ども達も、一緒に歌って踊って楽しんでいます。

熱中症に注意！

「熱中症」は、小さい子どもほど症状を訴えるのが難しいので、よく観察しましょう。

熱失神～血圧が下がり、脳への血流が悪くなる事により起こります。

- めまい
- 一時的な失神
- 顔色が悪い
- 脈は速くて弱い



熱けいれん～沢山汗をかき、水だけを飲み血液に塩分が足りなくなると起こります。

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉のけいれん

熱疲労～大量に汗をかき、水分を取れないと次の症状がみられます。

- 頭痛
- 身体がだるい
- 吐き気
- 嘔吐
- 集中力や判断力の低下



熱射病～体温が上がり、意識障害が見られたり、ショック状態になる場合もあります。

- 体温が高い
- 意識障害
- 言動がおかしい
- ぶらつく
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい



～ご家庭で出来る

熱中症対策のひとつをご紹介します～



- 涼しい所で休憩しながら遊びましょう。
- こまめに水やお茶を飲みましょう。
- 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♪

『げんこつやまのたぬきさん』

♪ げんこつやまの たぬきさん

(げんこつを上下交互に合わせる×8回)

♪ おっぱいのんで ねんねして

(おっぱいを飲む真似をし、
両手を合わせ頬に付ける)



♪ だっこして おんぶして

(両手で抱っことおんぶの動作をする)

♪ またあした

(左右の拳を糸巻の様に回しじゃんけんをする)

0歳児から幼児クラスの子達まで、

長い間楽しめる昔ながらの遊びです。

 次回のぽかぽかは、**8月6日(火)**と**8月20日(火)**です。お待ちしております。

※**20日**は天気が良ければ水遊びをする場合があります。
着替えやタオル等をお持ちください。

(電話予約の際に

詳しくお伝えします。)

