

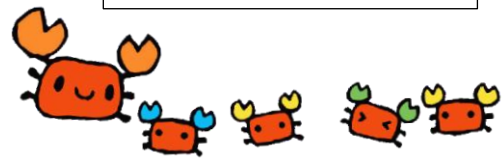
鳥栖市立保育所 子育て支援だより 8月号

(鳥栖いづみ園・白鳩園・小鳩園・下野園)

鳥栖市立保育所 下野園

園長 武富奈美

担当 江副香織



燦々と降り注ぐ太陽の日差しと、綿あめのように大きな入道雲が本格的な夏の到来を感じさせます。虫取りや水遊び、お祭りなどお出かけの機会も増える一方、日光に当たるだけでも体力は消耗され、体調が気になる時期でもあります。夏の野菜や果物をうまく取り入れることで体の中から涼を感じ、睡眠と食事をしっかりとることで体調を整えていきましょう。



知っておきたい子どもの熱中症

体温調節機能が未熟な乳幼児は熱中症リスクが高まります。



- ・天気予報で発表される気温は芝生の上 150 cm、直射日光が当たらないところで観測されています。そのため地面に近い子どもたちが実際に感じている温度はそれ以上ということになります。
- ・この時期の遊具や砂場は想像以上に熱いです！遊ぶ前に必ず触って確認をしましょう！
- ・チャイルドシートやベビーカーは熱がこもりやすいので、保冷剤を布で包んで背中にあて、調節してください。
- ・衣服は明るい色の服を着たり、ズボンからシャツを出すことで風通しがよくなり熱がこもりにくくなります。

でもでも！

体温調節機能を高めるため、適度に汗をいって汗腺を育てることも大切です！

1 日中冷房のきいた室内で過ごすのではなく、朝夕の涼しい時間帯に外遊びをするなど、運動をして汗を流す生活を意識しましょう。また木陰や日陰で過ごしたり、15 分～20 分おきの水分補給や休息を心がけましょう。



やってみよう！小麦粉粘土

- ① 小麦粉 3 : 水 1 を準備
- ② 小麦粉に塩をひとつまみ入れる (防腐剤として)
- ③ 少しずつ水を加えながら硬さを調節していく (色付けは食紅で)
- ④ 油を少し入れ、混ぜたら完成！

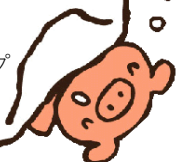
※小麦粉アレルギーがある場合は米粉で代用してください。



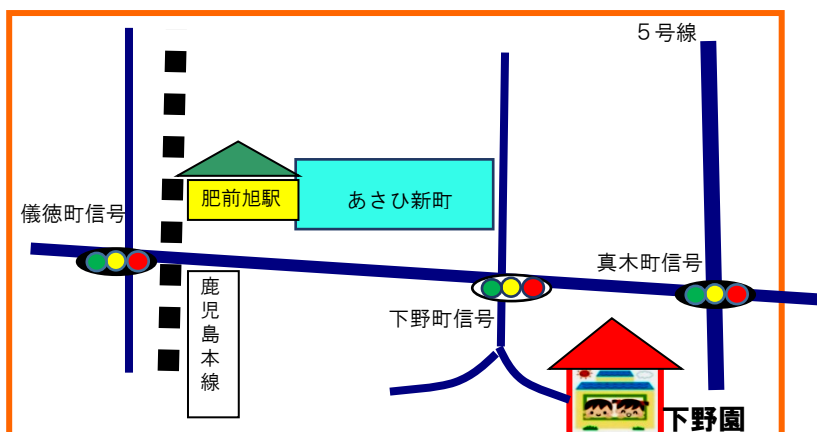
毎日のちょこっとマッサージ♪

- ① 足の指を 1 本ずつ前後左右に優しく動かします。
- ② 土踏まずの部分を両手で布巾を絞るように揉みます。
- ③ ふくらはぎも同じように優しく両手で絞るように揉んであげます。

五感を刺激することで心身の発達を促し、免疫力アップの効果があります。また、親子のスキンシップを通して心が安定し穏やかに過ごせます。

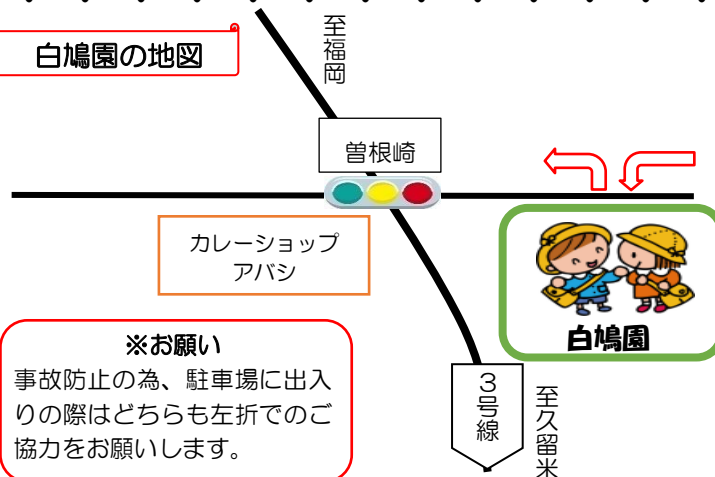


鳥栖市立保育所下野園
住所：鳥栖市下野町 2 5 8 7
Tel&Fax 8 2 - 3 8 2 4
e-mail: shimonoen@city.tosu.lg.jp

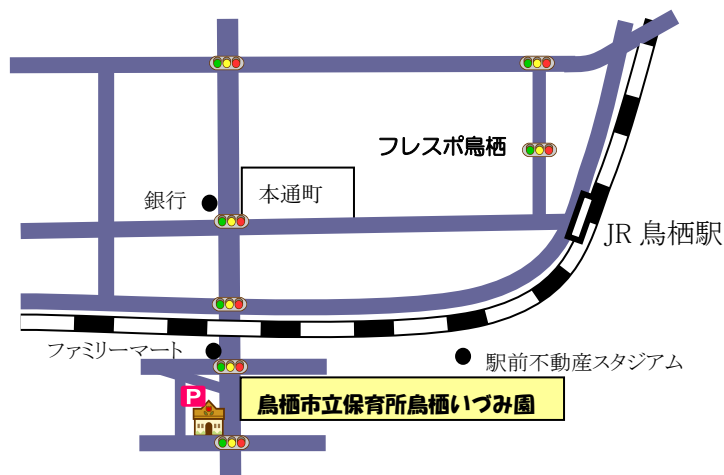


鳥栖市立保育所白鳩園
住所：鳥栖市原町 7 1 5 - 3
Tel&Fax 8 2 - 2 5 4 7
e-mail: shirahatoen@city.tosu.lg.jp

白鳩園の地図



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園
住所：鳥栖市藤木町 2 3 6 2 - 2
Tel&Fax 8 2 - 3 6 1 5
e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園
住所：鳥栖市本町 3 丁目 1494-11
Tel&Fax 8 2 - 2 3 8 8
e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

