



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

わらべうた

♪おおなみ こなみ

おおなみ こなみ
こんまいなみ おいちよいて
おつけななみ ぱっかりこい
ぱっかりこい

子どもとスキンシップ

ピンポンスイッチ

子どもが大人の体のどこかを人差し指で押すと、「ピンポン」と音がします。子どもがどんな音が好きかを確認しながら行いましょう。

〈遊び方〉

- ①大人がまず、人差し指で自分の体の一部を押し、「ピンポン」と鳴ることを知ってもらおう。
- ②子どもに体の一部を押しもらって、大人が「ピンポン」と言い、楽しさに気づけるようにしましょう。

〈ポイント〉

「ブーブー」「ピロローン」「ワンワン」など、色々な音にしてみたり、押す場所によって出す音を変えてみてもおもしろいですね！

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

おすすめの絵本

きよだいな きよだいな

作: 長谷川 摂子
絵: 降矢 なな
出版社: 福音館書店



表紙の絵はなんでしょう。きつねが見ているのは、なにかの...足? 「あったとさあったとさひろいのつばらどまんなかきよだいなピアノがあったとさこどもが100にんやってきてピアノのうでにおにごっこキララグリーンコキーンゴガーン」なんと「きよだいなピアノ」の足でした! だって、一番下の金具の部分だけで、きつねの背丈くらいあります。大きい! そしてまたお話は「あったとさあったとさ...」と続きます。

いいこってどんなこ?

文: ジーン・モデシット
絵: ロビン・スポワート
訳: もき かずこ
出版社: 富山房



うさぎのバニーぼうやがたずねます。「ねえ、おかあさん、いいこってどんなこ?」バニーの中から、たくさんの質問があふれてきます。絶対泣かない子がいい子なの? いい子って、強い子や怖がらない子のこ? 怒っているの? なんて嫌い? それから.....

太陽がじりじりと輝き、夏真っ盛りの8月。川やプールなど、水辺の遊びが恋しくなる季節です。冷たい風や水の心地よさを感じながら、暑さも楽しく乗り切りましょう。8月7日は「立秋」暦の上では秋の始まりですが、まだまだ暑い日が続きます。夕方になると、秋の虫の声がちらりと聞こえることも。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、休息や栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。