

7月

July

〒904-0324 沖縄市知花5丁目19-57
TEL:098-932-3211

ちばなハイサイ子育てだより

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。子どもたちは汗をいっぱいかきながらも色々な遊びを楽しんでいます。夏は七夕に、夏祭り、海開きなど楽しい行事がたくさん！熱中症に気を付けながら、こまめに水分補給をし快適に過ごしましょう。今月も、この季節ならではの楽しみに触れながら、楽しく過ごして行きたいと思います。

お家でできる簡単親子製作♪
～くるくる回る紙コップ風鈴～

- ★準備するもの
- ・紙コップ
 - ・シールや画材などデザインするもの
 - ・ひも
 - ・鈴

①用意した紙コップに、シールを使いデザインします。



②デザインが完成したら、くるくる回るギミックを作ります。写真のように紙コップのふちをカットします。(8か所ぐらい)



③切り込みを入れたら、一定方向に折っていきます。



④折り目を付けることができれば、紙コップの頭に穴をあけます。



⑤あけた穴に紐を通し、通した先に画用紙などで作った飾りをつけて完成！



夏バテにおすすめ～子どもに食べさせたい食べ物～

- ①豚肉
体を作る上で必要とされるタンパク質や疲労回復に効くビタミンB1が豊富
 - ②柑橘系、キウイフルーツ
酸っぱい果物にはクエン酸が比較的豊富。食欲がない人にもおすすめ！
 - ③枝豆
豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れた食べ物です。
 - ④オクラ
オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進すると言われており、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。
- ★子どもが好きなカレーに入れたり、フルーツヨーグルトなどにして召し上がってみてください♪



夏の熱中症！暑さ対策は万全に！

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまうます。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

子どもの熱中症とは

- ・大人より暑さに弱い

子ども（乳幼児・幼児）は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。全身に占める水分の割合が大人より高いため、外気温の影響を受けやすくなっています。気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収してしまう恐れもあります。

- ・照り返しの影響を受けやすい

子どもは体重に比べて体表面積が広い分、気温など周囲の環境の影響を受けやすいと言えます。また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強くうけます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。たとえば大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度の感覚です。

- ・自分では予防できない

子どもは自分で自らの体調の変化を訴えられないことがあります。屋外でずっと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気づかないのです。したがって、異変がないか、周囲の大人が気にかける必要があります。

子どもの熱中症予防

- ・こまめな水分補給

本人が「喉が渇いた」と思ったときには、もうすでにかなり水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させたり、水筒・ペットボトルを持ち歩かせましょう。高温・運動時の水分補給については、もともと脱水がない状態であれば、9～12歳では100-250mLを20分毎、思春期では1時間で1-1.5Lの経口補水が目安になります。補給するのは電解質などが含まれたイオン飲料が望ましいでしょう。

- ・気温と体温に合わせて衣類を調節する

通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに応じて脱ぎ着するようにしましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。

- ・こまめに日陰・屋内で休憩する

子どもは照り返しの影響を大人よりうけることに留意しましょう。

- ・子どもの異変にお敏感になる

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。

- ・車内や屋内では適切なクーラーの使用を

いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さに強い身体をつくりましょう。

- ・ベビーカーを長時間日なたに置かない

ちょっとだけだからと油断せず、常に一緒にいてあげる心配りをしましょう。

子どもが熱中症になってしまった時は？

熱中症の症状には軽度なものから重度のものまであります。あまりにひどい場合、熱射病の可能性も考えられますので、熱中症が疑われる状況では、少しでも意識状態がおかしければ救急車を呼びましょう。身体のなかの体温（深部体温）が高くとも、わきの下や口腔内などの表面には表れません。到着を待っている間も、体を冷やし続けることが大切です。意識障害がなく、イオン飲料などを誤嚥することなく安全に経口摂取できるのであれば、涼しい環境に移動させ、体表冷却・経口補水を実施して、さらなる症状の悪化がないか注意しながら経過観察してください。

応急処置

- ・太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やす
- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・風を送る
- ・涼しい場所に寝かせる...など

救急車を呼ぶ目安

- ・意識障害、全身の痙攣
- ・体温が40度以上
- ・汗が出なくなる

※意識障害の有る場合は、
他の症状がなくても救急受診してください



今月の絵本紹介



『ねないこ だれだ』

夜の9時です。「とけいかなりますボンボンボン」。こんな時間に起きているのはだれだ？ふくろう、くろねこ、どろぼう……。いえいえ、夜中はおばけの時間。あれ？まだ寝ていない子がいますよ。おばけになってとんでいけ！おばけがなかなか寝ない子をおばけの世界に連れていってしまいます。

シンプルな貼り絵と独特のストーリーで、子どもたちをひきつけてやまない赤ちゃん絵本です。

あつ〜い夏に、ヒンヤリとしたオバケのお話をぜひどうぞ。



『たなばた ウキウキ ねがいごとの日』

狸村のポコくんは、狸村に同じぐらいの年齢のお友達がいないので、七夕の短冊に「いっしょにあそべる友だちができますように」と願い事を書きました。

するとその短冊が風に飛ばされ山の向こうに。そこには狐村があり、短冊は家に赤ちゃんが産まれたばかりで寂しい思いをしていたキコちゃんところに。短冊を読んだキコちゃんはポコくに会いたくなり、狸に化けて会いに行き、仲良くなりますが・・・。

この時期におすすめの絵本です。七夕のお話と一緒に、子どもに読み聞かせしてください。

7月の行事

7月7日 セタ
7月23日 海の日
7月24日 スポーツの日

7月23日、24日は木、金と土日合わせて4連休となっています。ぜひ、この機会に子どもたちと近くの海や公園に行き、海水浴やスポーツなどをして過ごしてみたいでしょうか？

水分補給や感染予防も忘れずにね！

