クローバーだより

2016年７月８日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野　明子

《水分補給の大切さ》

暑い時に子どもは夢中で遊んでいると熱中症になりやすく、脱水症状を起こすなど、命にかかわることがあります。子どもは大人に比べて体内の水分量の比率が大きく、汗をかきやすいため、意識して水分をとることが大切です。

また、暑いからと言ってアイスクリームや冷たいジュースばかりをとっていると、高カロリーなばかりでなくお腹をこわす原因にもなります。甘いジュースやイオン飲料を多量に飲むと、食事に影響し、夏バテの原因になります。気軽に手に入りますが、ペットボトル症候群といって、肥満のもとになり、要注意です。激しい運動後や嘔吐・下痢のときでなければ、なるべくお茶や水など糖分が含まれていないものを選ぶようにしましょう。

《涼しい所で休もう》

子どもは汗をかきやすいのですが、これは気温が高くても小さい体に熱がこもらないように汗を放出して体温調節しています。自分でなかなか体温調節が難しい子どもは、遊んでいる場所の気温と湿度が高いと熱中症をおこしやすくなります。戸外で遊ぶのも、日差しの強い時間帯を避けたり、こまめに涼んだり、近くにいる大人が気を付けてみていってあげましょう。室内ではエアコンや扇風機を上手に使って熱と湿気がこもらないようにしましょう。

《熱中症にかかったら・・・》

熱中症の初期段階では、息遣いが荒くなったり吐き気がしたり、さらに進行すると顔色が悪くなったり意識が低下して命の危険にさらされることがあります。もしかして？と思われたら、涼しい所で休ませ、水分をとるようにしましょう。体を冷たいタオルなどで拭いたり風を当てたりして、体温を下げてください。ぐったりしているようなら、すぐに病院へ行きましょう。

《お風呂でチェック！皮膚のトラブル》

★あせも★　汗が汗腺の中にたまり、炎症が起こった状態です。予防は裸でいるより、汗を吸い取るシャツを着せてこまめに替えたり、汗をかいたらシャワーで流しましょう。

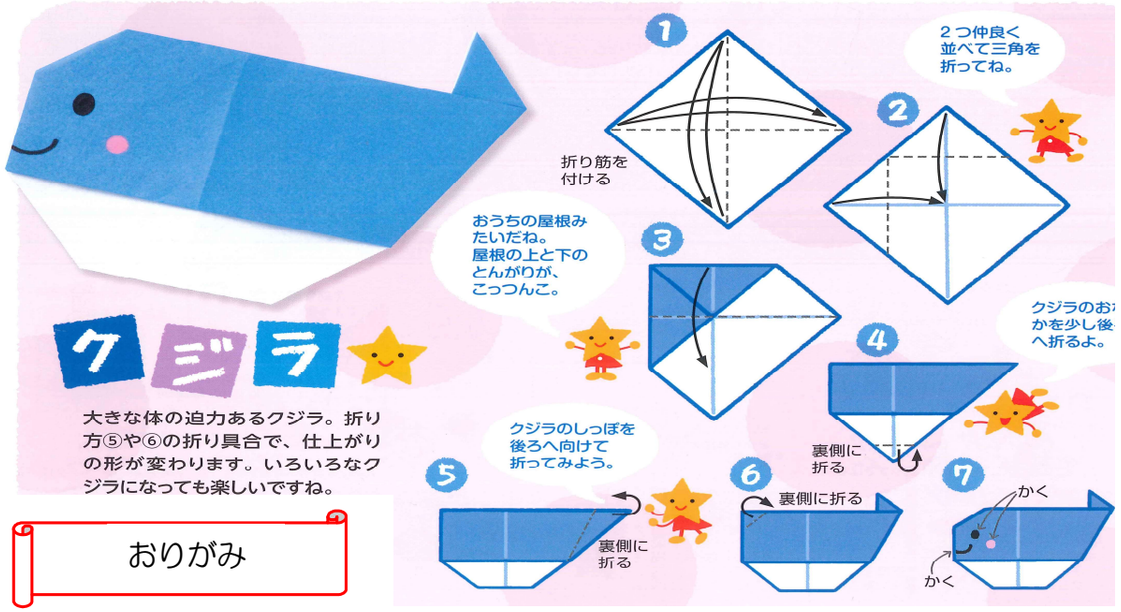
★虫刺され★　蚊に刺されただけでも水疱になったり、周りも赤く腫れあがることもあります。まず水でよく洗い、かゆみが強い時は冷たいタオルで冷やして様子を見ましょう。

★とびひ★　皮膚のちょっとした傷に細菌が感染し、水疱になります。水疱が破れて、菌が飛び散り広がりやすいので、早めに皮膚科や小児科を受診しましょう。爪も短く清潔に。

★水いぼ★　ウイルス感染により 1～5 ㎜ほどの小さな水疱が次第に広がります。取ってもまた増えることもありますので治療はかかりつけ医と相談しましょう。

★日焼け★　紫外線は皮膚を傷つけ、免疫力を低下させます。出かける際には、つばの広い帽子をかぶる予防をしましょう。日焼けのあとに赤くなっていたら冷やして保湿しましょう。

おりがみ



絵本紹介

ぷかぷか

作／石井聖岳

ゴブリン書房
本体1,400円+税
25.4×21㎝
32ページ

「もしそらをとべたらどうやってとぼう?」とタコが考えるお話。子どもたちは「たこはとべないわ」と言いながらも、ちょっと考える顔をする。飛べるわけないと思いながらも「とべるのかなあ……」と本気で考えたりするところが、子どもたちのいいところ。波がザブーンと押し寄せて、タコがぴゅーんと飛ばされると、たかくんが「わっ、とんだ!」と思わず声をあげた。最後のページでタコがイカに「ぼくさっきね、そらとんだよ」と言っているのを見て「ほーらね」とちょっと自慢して言うので笑ってしまう。「わたしが空を飛べたらどんなふうに飛ぼうかな」と真剣な顔で考えていたら、子どもたちも一緒に考えてくれて、楽しい時間がおまけに付いてきました!

子どもが食べられる量はどれぐらい？

毎食の主食（ごはん、パン、麺などの炭水化物）はどのくらいの量を食べていますか？ ごはんの場合の目安は、１～２歳児で 80～100g、３～５歳児で 100～120g です。普段食べている量よりも多いと感じますか？ 主食：主菜：副菜の理想の割合は３：１：２。つまり、食事の半分はごはんということになり、残った半分のうちの 1/3 が主菜、2/3 が副菜の量です。食べる量には個人差がありますが、一度ごはんの量を量ってみておかずとの割合を確認してみましょう。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています