

★知っておこう！ 熱中症予防と対策★

だんだん気温が高くなり暑い日が増えていきます。
そこで、心配なのが熱中症です。子どもは体温調節機能が十分に発達していないので大人よりかかりやすいと言われています。
対策をしっかりして熱中症予防をしましょう。

熱中症対策について

- 水分を多めにとろう
新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。定期的な水分補給を心がけましょう。
- 熱や日ざしから守ろう
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。
- 地面の熱に気をつけよう
大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけてみましょう。

帽子嫌いを克服するためには！

- 子供の頭の大きさにあった帽子を選ぼう。
- 普段から帽子をかぶるのを習慣にしよう。
普段から『外にお出かけする時には帽子をかぶる』という風に習慣づけてあげることが大切です。この時子どもだけでなくお母さんやお父さんも一緒に帽子をかぶるようにしてあげると自分もかぶらなきゃと気持ちも湧いてくるかも！

少しずつ慣らしていき、
習慣づけて
いきましょう



2019年度6月 みちのうえごとも園(084)962-2024
URL*<http://michinoue.ed.jp/placegarden/>

- 時間 10:00~11:30
- 対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、
手作りおもちゃを作って遊びます。

※場所・時間をご確認ください！
表記のないものはみちのうえこども園での開催です。

日	内容
3日 (月)	『どろ団子作り』 ころころ丸めて、きれいなどろ団子作りに挑戦！ きっとお母さんたちも熱中しますよ♪
6日 (木)	工作『ひっくりかえる』 牛乳パックを使って楽しい工作をしましょう。 かえるがジャンプするよ。ピョーン！！
7日 (金)	『リズム遊び』 ピアノの音に合わせて体を動かしましょう。 お子さんと一緒に楽しくリズムあそびをしましょう。
13日 (木)	クッキング『カルシウムたっぷり じゃこチャーハン』 カルシウムたっぷりのじゃこを使って 美味しいチャーハンを作りましょう。 *要予約(10組限定) 〆切6日(木)まで *参加費100円 *持参物エプロン・三角巾・皿・スプーン・お茶・手拭き等
14日 (金)	『アスレチックあそび』 室内でアスレチックの遊具で遊びましょう。 しっかり体を動かしましょう。
15日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！
19日 (水)	『親子 de トレーニング & 寝相アート』※要電話予約(上のお子 さんを連れていらっしゃる方は、人数・年齢をお伝えくださ い) <対象年齢: 6か月～1歳0か月・10組限定> 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも体を動かして リフレッシュしてみませんか？寝相アートにも挑戦！ どんな寝相アートを撮るかはお楽しみに…！ ※バスタオルと水分補給できるものを 持ってきてください。

20日 (木)	身体測定『大きくなったかな？』 身長体重をはかります。
21日 (金)	『スライムあそび』 スライムを作って感触を楽しみましょう！！ ひんやり気持ちいい～♪
23日 (日)	『園庭開放』 10:00～15:00 『育児・子育て相談』 10:30～14:00 楽しく遊んで、ゆったりお話ししましょう。
24日 (月)	『リトミック&絵本の読み聞かせ』 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ たくさん体を動かすと気持ちがいいよ★ 絵本の読み聞かせもありますよ♪ *講師: 安田 裕子さん・赤星 加奈子さん *要予約(15組限定) 〆切21日まで
29日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！

子育て相談をしています

【電話相談】13:00～17:00(月～金)



(084) 962-2024

困った時にはすぐ電話
その場でご相談をお伺いします。

