

## ★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。  
対策をしっかりとって熱中症予防をしましょう。

### ● 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、戸外では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ましょう。

### ● 周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、汗や体温、顔色や泣き方なども子どもの様子を気にかけてあげましょう。

## ☆帽子が苦手な子へのアドバイス☆

- 子どもの頭の大きさにあった帽子を選びましょう。
- 普段から帽子をかぶることを習慣にしましょう。  
普段から『外にお出かけする時には帽子をかぶる』というふうに習慣づけてあげることが大切です。子どもだけじゃなくお母さんやお父さんも一緒に帽子をかぶるようすると、自分もかぶらなきゃという気持ちが湧いてくるかもしれませんよ☺



梅雨の時期はどうしても雨が多くなり家で過ごす時間が長くなるのではないのでしょうか？  
そんな時に室内で遊べる遊びを紹介します！！

### 新聞紙・広告あそび

ちぎったり、丸めることで指先の運動にもなりますよ♪  
ガサガサする音は子どもにとっては楽しい音なので自分で触って音を出すことを楽しむこともあります。

### 段ボール箱で遊ぼう！

中に入れてかくれんぼをしたり、紐をつけてあげて引っ張ってあげると大喜びです！！  
小さい段ボールは積み木のように積んで遊ぶことも出来ます

### 風船マット

風船を膨らませる所から興味津々  
圧縮機に風船を入れて圧縮すれば  
風船マットの完成です  
寝転んだり、乗ったりして遊ぼう☆

### 室内ピクニック

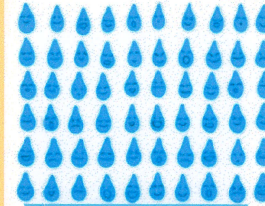
家の中にレジャーシートをひいて  
ピクニック気分♪ご飯をお弁当箱に  
詰めて食べるのもおすすめです



## 6月のおすすめ絵本



### みず ちゃぼん



みず ちゃぼん  
新井 洋行 さく

さまざまな水の音を楽しんだり声を出して読みたくなる絵本です♪  
子どもが五感で楽しむ親子絵本です♪

はじめてのぼうけん 1

### ぴょーん

まつおか たつひで



ぴょーん

まつおか たつひで さく

動物たちが手足を思いっきり広げて「ぴょーん」と飛び上がる姿がとってもかわいいですよ♪  
思わず親子で真似したくなる絵本です♪

