



子育て通信 8月号

2022年8月発行
八幡市 子育て支援センター
第二子育て支援センター
子ども・子育て支援センター

暑い日が続いています。子どもたちは暑さの中でも遊びに夢中になってしまうので、水分の補給には十分に気を配り、脱水症や熱中症を予防しましょう。また、暑さに負けない体づくりのためにも食事や睡眠など、規則正しい生活を心がけましょう。夏は水の事故も増えます。プールや海水浴など、楽しい遊びの機会が増えますが、子どもから目を離さず安全に楽しく過ごしてください。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

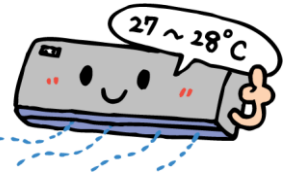


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

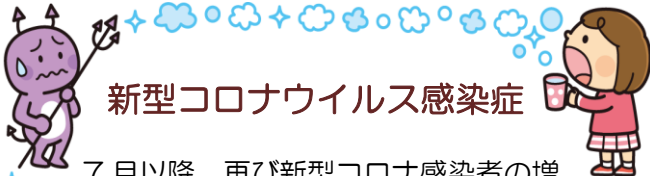
3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やし過ぎは要注意。設定温度は 27~28°C を目安にしましょう。



新型コロナウイルス感染症

7月以降、再び新型コロナ感染者の増加がみられ、“第7波の突入”が報じられるようになりました。八幡市でも7月中旬から急激に感染者が増加しています。現在、感染が拡大しているのは、“オミクロン株”の【BA.5】や【BA.2.75】という変異型で、感染力が非常に強く、ワクチンや感染で得られた免疫が効かない可能性があると言われています。

熱中症対策の為にマスクを外す機会も増えていますが、“三密を避ける”“手洗い・うがい・消毒”を徹底する等、今一度、感染対策の基本を意識して過ごしましょう。



夏バテ



夏バテ STOP! お家でできる予防法

夏バテは、暑さによって体力を消耗したり、冷たい飲食物の取り過ぎなど食事の偏り、睡眠不足、脱水などの条件が重なって起こります。

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。冷房は、室温が 28°C になるよう設定し、熱帯夜でも十分な睡眠がとれるよう環境を整えましょう。麦茶や夏野菜には体を冷やしてくれる働きがあるので、お勧めです。



夏だ！ 水あそびを しよう！！



水あそびは夏のあそびの定番。子どもたちは、水あそびが大好きです。

大きめの洗面器やたらいを準備することでちょっとしたスペースで手軽に水あそびをたのしめます。今回は、子どもたちの「楽しい」気持ちを盛り上げるおもちゃを紹介します。お家にある素材で簡単にできます。

ペットボトルシャワー



ペットボトルにきりなどで穴を開けて水を入れ、シャワーのようにしてあそびます。お風呂でも使えますね。



開ける
閉める



ボトルキャップを閉めると水の出具合が弱まり、ボトルキャップを開けると、水が勢いよく出ます。

ふしぎ～



ポニョポニョ人形

ビニール袋やビニール手袋に油性ペンで絵を描いてから水を入れ口を縛る。ポニョポニョした感覚が気持ちよく、夢中になります。水の中に入れるとぐにゃぐにゃとおもしろい動きをします。見たり触ったりして楽しめます。



ポニョポニョ
気持ちいい～



たらいの中に空気を含ませたハンカチを沈めると、ブクブクと泡が出てくるよ～

泡ブクブク



①ハンカチを広げる



②ハンカチに空気を入れる



③空気が入ったハンカチを水の中に沈める



カップを逆さにして水の中に入れ、水中で裏返して泡をブクブクッと出します。

ブクブクブクッ



ブクブク、...

- ほんの少しの水でも、水の事故は子どもの命に関わります。水あそびをしている間は、お子さんから目を離さないでください。
- 適度に休憩し、喉が渇く前に水分を補給しながら熱中症予防に努めて水あそびをしましょう。