



幕別町忠類子育て 支援センターだより



子育て支援センター
(忠類保育所内)
Tel 8-2659

令和5年6月末日

気温が上がり水を使った遊びを楽しめる季節になってきました。保育所の子ども達も砂場で水遊びを楽しんでいますよ。もう少し暑くなったらプール遊びも行い、夏ならではの遊びを満喫する予定です。

さて6月に行われたひよこ会は5組の親子が参加しました。たまご・ひよこ組と一緒に竹田さんによるお話の小箱を楽しんでいます。人形のプタさんと握手や挨拶をしたり今回も大人気だった手作り人形を使った『ヨイサッサ』では、人形の動きが面白い様でみんなニコニコで見えていましたね！

その後は絵本『のびのび のびのび』や大型絵本の『どうぶついろいろかくれんぼ』を見たり、わらべ歌をおうちの人たちと楽しんでいました。

お話の小箱が終わった後は、シール貼り遊びをみんなで楽しんでいます。好きなシールをおうちの人と一緒に楽しみながら貼っていましたよ。

7月のひよこ会は19日(水)を予定しています。シャボン玉や巻笛を使い、楽しんでもらえたらと思っています。次回も待っていますので気軽にお越しくださいね。



ひよこ会の様子 5家族が参加してくれました！



7月19日(水)
10:00~11:00

内容:シャボン玉であそぼう
巻笛を鳴らしてあそぼう



幕別町のホームページに掲載しています

保育所行事予定

7月 5日(水) 避難訓練
7月12日(火) 誕生会
7月18日(火) 食育の日



保育所では、平日9時~11時まで無料開放をしています。親子で遊びに来てくださいね。

事前にお電話を!!

☎8-2659 (センター)

または☎8-2658 (保育所)



★汗をたくさんかきましょ★

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、**体温を調節する大切な役割**があります。働く**汗腺の数が決まるのは3歳まで**と言われていますから、小さい頃こそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

もちろん汗を放っておくのはNG！汗腺が詰まってあせもになってしまいます。あせもを防ぐには、汗や汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたら濡らしたタオルでふく、シャワーを浴びるなどで汗を取り除きましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃す働きがあります。運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

ところが、様々な要因で体から熱を放出できず、体に熱がこもって熱中症になります。

<熱中症の様々な要因>

- 気温が高いと皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。
- 水分が足りないと体内の循環が悪くなり熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため、熱がうまく放出できません。



<熱中症を防ぐ4つのポイント>

- ① 気温や湿度が高い時は、屋外での活動を控える。
- ② 小さい子は「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前、その後など、こまめに水分補給を。
- ③ 暑いからと言って外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がるので、適度に外で遊び、暑さに慣らしておきましょう。
- ④ 元気で顔が真っ赤で汗がたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。