



萩市子育て支援センター

萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)

TEL 0838(25)4488

FAX 0838(26)1357

担当：恩村 真希子 ・ 刀禰 隆子

URL <http://hinomaruhoikuen.com/>

梅雨が開けていよいよ夏本番！今年の夏も暑さが厳しそうですね。暑くてエアコンの効いた家の中にこもりがちになると思いますが、汗をかかないと汗腺が育ちません。時には体を動かして汗をかくことも大切です。支援センターではお外で行う夏のあそびもいろいろと計画しています。ぜひ遊びにきてくださいね♪



8月の行事・イベント予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			☀	★	★	(お休み)
6	7	8	9	10	11	12
(お休み)		★	☀	★	(お休み)	(お休み)
13	14	15	16	17	18	19
(お休み)			(お盆休み)			(お休み)
20	21	22	23	24	25	26
(お休み)	★		☀	★	★	(お休み)
27	28	29	30	31		
(お休み)		★				

(☆印…行事 ★印…イベント ☀印…グループ支援)

熱中症

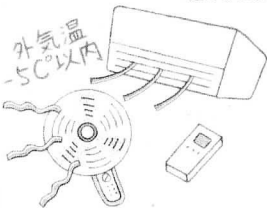
予防と対策

30℃を超える暑い日のあそび方

今からできる！
熱中症にならないための
予防法

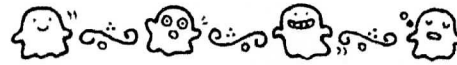
室内での注意点

エアコンは外の気温より5℃程度下げる設定にし、出入りの際の急激な気温の変化を避けましょう。扇風機やサーキュレーターで風を循環させると効果的です。



今から始める汗かき習慣

本格的に暑くなる前の今の時期から、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。適度な運動をして、汗をかく習慣をつけておくことが、熱中症の予防になります。また、日ごろからこまめに水や麦茶を飲む習慣づくりをしておくことも大切です。



見逃さないで！ 熱中症の予兆

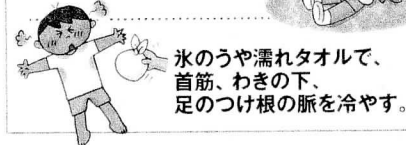


- check 顔が真っ赤になっている
- check 体がほてって熱い

対応

すぐに日陰など、風通しがよくすずしいところへ連れて行く。

常温、もしくはやや冷やしたイオン飲料、麦茶、水などを飲ませる。



氷のうや濡れタオルで、首筋、わきの下、足のつけ根の脈を冷やす。

★3日(木) 色水あそび

(10:30~11:00)

色水でジュースやさんごっこを楽しもう♪

※汚れても良い服装で参加してください 申込み 7/31まで

★4日(金) プールあそび

25日(金) //

(10:30~11:30)

保育園の大きなプールを使って遊べます

赤ちゃん用の小さなプールも用意していますので お子さんの年齢に合わせてご利用ください

※水着 (or水遊び用紙おむつ) ・帽子・お茶等持参

※申込み不要



★21日(月) ママ友の会

(10:00~12:00)

H29.1.1~4.1生まれのお子さん対象のママ友の会です

ベビーの為の親子ふれあい遊びをおこないます ぜひご参加ください♪

★8日(火) 親子でクッキング (あおむし) …0・1歳のお子さん

10日(木) //

(ちょうちょ) …2.3歳のお子さん

(10:30~12:00)

今月のクッキングは「わらび餅をつくろう」です

涼しげなわらび餅にきな粉をかけて食べましょう

※申込み 8/1まで 各先着8組 エプロン・三角巾持参 参加費50円

★24日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています

時間は自由なので好きな時間にお越しください

(9:00~12:00 12:30~14:00) ※予約不要

★29日(火) 染めものあそび (10:00~12:00)

巾着を使った染め物あそびです 洗ったり干したり洗濯ごっこを楽しみましょう

※おおむね1歳以上のお子さん 先着12組 参加費100円

汚れても良い服装で参加してください