

マリヤ保育園カンガルークラブ通信

令和7年6・7月号 マリヤ保育園地域子育て支援通信

TEL: 3688-6645 HP <http://wakamiya-fk.com/mariya/>

雨の日が多い季節になりました。ジメジメして鬱陶しくもありますが、傘をさすのが楽しい子、長靴を履くのが楽しい子、レインコートを着るのが楽しい子、雨が降る日でも、子どもたちにとっては楽しい要素や発見がたくさんあります。子どもと一緒に、この時期ならではの楽しみを見つけて過ごせるといいですね。

日中の最高気温が25℃を上回る日も出てきて、熱中症のリスクも高まってきました。しっかりと栄養・休息をとり、体調を整えましょう。

保育園には看護師や栄養士もおりますので、気になることなどございましたら、お気軽にご相談くださいね。

6・7月の予定

- 6月12日(木) 10:30~11:15 プレママ・プレパパ
- 6月17日(火) 10:30~11:15 新聞紙で遊ぼう
- 7月10日(木) 10:30~11:15 プレママ・プレパパ
- 7月30日(水) 10:30~11:15 寒天遊びをしてみよう

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる

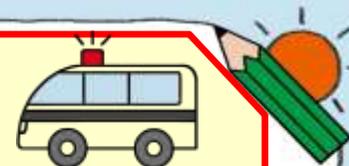


日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら
医療機関へ

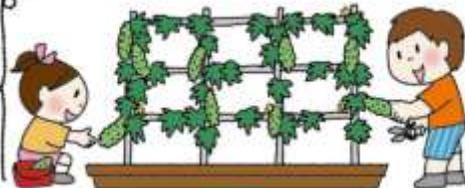
- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

はじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯みがきがあれば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

