



暑い日々が続きますが、水遊びをしたり、涼しい室内で体を動かしたり、元気に遊びましょう♪

月	火	水	木	金
3 ひろば	4 ぷりん 【水・氷あそび】	5 ひろば	6 ひろば	7 ひろば
10 ひろば	11 山の日 お休み	12 ひろば	13 ひろば	14 ひろば
17 ひろば	18 ぷりん【製作】 手形・足形製作	19 ひろば	20 ひろば	21 ひろば
24 ひろば	25 ぷりん 【水・氷あそび】	26 ひろば	27 AM:ひろば PM:支援センター 会議のためお休み	28 身体測定
31 身体測定	【利用時間】（月）～（金） ・ 9：00～12：00 ・ 13：30～16：00			

☆ぷりんとは…10 時～ 30 分程度、歌やふれあい遊び、絵本の読み聞かせや季節の制作、幼児向けの運動遊具などを使用して親子で楽しく過ごします。
終了後は自由遊び、午後はひろばとなっています。

☆ひろばとは…支援センター内でお子さんと自由に遊べます。

☆園庭開放…8・9月は気温が高い日が多く熱中症の危険があるため、園庭開放はお休みです。
支援センター内で楽しく遊んでね。

☆育児相談・個人相談…育児の悩みやお子さんの成長で何か不安なことなど、気軽にお話に来ませんか？個別にお話してできる時間を作ります。秘密厳守。電話でご予約ください。

☎0495-22-4891

【今月のぷいん】

★ 8月4日・25日（火）水・氷あそび ひんやり冷たい水・氷に触れて遊んでみましょう。

＊支援センター横で、ビニールプールを使用して水遊びを行います。

＊水遊び用のオムツを着用してください。

＊水着を持っているお子さんは着用してください。持っていない場合は、Tシャツ等ぬれても良い服装で遊びましょう。

＊着替え、帽子、タオル、水分補給が出来るものを持ってくるください。

※気温や高温により中止する場合があります。

その場合は室内遊びとなります。



★ 8月18日（火）製作：かき氷の手形・足形製作

かわいい手形または足形をとって、夏らしいかき氷の製作をしましょう。

身体測定 8月28日（金） 8月31日（月） 9:00～11:30 ・ 13:30～15:30

お子さんの成長が記録できるカードをお渡しします。初めての時と3月に手型が取れます。

発達やママの身体のことなど気になることもご相談ください。

8月27日（木）午後は子育て支援センターはお休みです。

今月のママサロンはお休みです。来月9月15日（火）は運動遊びです。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

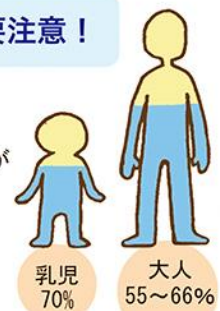
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる