



# ひかりだより

Vol. 179 院内保育所 ひかり



## 《今月のねらい》

- ◆保育士や友達と一緒に水遊びを楽しむ。
- ◆暑さの為、体調を崩しやすいので水分補給や休息を十分に摂り夏バテしないように健康状態に気を付けて遊べるようにする。



夏本番！とても暑い夏がやって来ました。保育所では、暑い夏を乗り切る為水遊びなど色々な水遊びを工夫しながら楽しく遊んでいます。

まだまだ暑い日が続く中、水分補給や休息を摂りながら元気に遊んでいきたいと思ひます。8月も、室内の温度調節をしながら体調面には十分に気を付けて行きたいと思ひます。



### ☆七夕の集い☆

### 夏の遊びいろいろ

### 絵の具やクレパス・シール貼り



### 水遊びの様子

手作りの七夕飾りの前で♪ささのはさらさらのきばにゆれる～♪とうたったり七夕のシアターを見たりみんなで楽しく過ごしました。

### 新しいお友達



尺でビニールプールの中の、カラーボールを何個すくえるか～いドン！

あっ。  
冷たい！



### 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

**日射病**…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

**熱射病**…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

### ～8月の行事予定～

- 1日 (火) 身体測定
- 8日 (火) 避難訓練 (火災)
- 17日 (木) 避難訓練 (地震)
- 25日 (金) 誕生日会

※毎週土曜日 布団持ち帰り

