

暑い夏！水分補給、忘れずに…

夏に向かって少しずつ気温が上がってきていますが、最近は前日とは驚くほどの気温差で暑くなる日がありましたね。今年の夏も[暑く]なる予感?! 暑い夏を元気に過ごすためには、適切な水分補給が大切です。これからの時季は、特に意識をするといいと思います。そこで、知っておきたい水分補給のポイントをご紹介します。

こまめに

汗のほか、呼吸や皮膚からも水分が体の外に出ています。こまめに水分を補給しましょう。



のどがかわく前から

のどがかわいた時は、すでに脱水症状になっていると言われるそうです。のどが渴く前から水分補給しましょう。

たくさん汗をかいたら

シャツがぬれるくらい汗をかいたら、水分と一緒に塩分などのミネラルも補給しましょう。



運動する前に

運動する時や暑いところに出る時は、事前に水分補給をしましょう。30分くらい前が目安です。




※日差しがない室内では大丈夫!と油断しがちですが、屋外と同じ対策を意識しましょう。

夏の外遊びで気をつけたいこと

外遊びをする際、次のことにも気をつけていきましょう。

- 気温が最も高くなる時間帯（14時前後）はなるべく避け、比較的気温の低い午前中や夕方がおすすです
- 直射日光の当たる場所に長時間過ごすことのないようにし、なるべく日陰や屋根のある場所で遊ぶといいですね
- 熱中症対策を行い、水分補給は上記のポイントを参考にしてください
- すべり台や自転車のサドル、ベビーカーの座席などの温度に気をつけましょう。強い日差しを浴びた箇所は想像以上に高温になっていることがあります。日差しが当たらないよう工夫をしたり、利用する前に一度大人が確認するといいですね

わくわく講座 《親子バス遠足》

- ★日時 令和6年7月22日(月) 10:00~13:30
- ★行先 紅葉山南公園(石狩市) 
- ★募集人数 4組(多数の場合は抽選)
- ★参加費 1組500円
 - ・バス代、保険代含む
 - ・弟妹も一緒に参加の場合は1人につき100円加算
- ★申込方法 月~金の9時から17時の間に幼稚園へ電話 54-8003 または、広場をご利用の際に直接申込み
- ★締切日 令和6年7月16日(火)
- ★参加者が決まりましたら、お電話にてお知らせします
- ★幼稚園バスで行きます ★雨天の場合は内容の変更をします

ゆったりのんびり ほかほかタイム
0歳だけの ゆったりのんびり cafe

隔週木曜日13時半から15時
ログハウスを開放します
〔変則になる場合あり
わくわく通信でご確認下さい〕

これから暑い夏がやってきます。赤ちゃんにとって、初めての[夏]。何をどのように着せて過ごしたらいいのか悩みますよね?

- 一日をベッドで過ごす1~3ヵ月頃の赤ちゃんは、部屋着はコンビ肌着1枚、またはロンパース1枚でいいと思います。
- 寝返りやハイハイをして活発に動き出す頃には、部屋着は肌着1枚、またはロンパース1枚で大丈夫。外出の時には、体温調節のできる薄手のパーカーなどを持ち歩くといいですね。



夏場の赤ちゃんはとにかくよく汗をかくので、肌着は通気性がよく、吸水性に優れたものが理想です。汗をかいたらこまめに着替えてあげてくださいね。

詳しくは、朝里幼稚園までお電話下さい 54-8003