



2025年度 **7月号**

『熱中症注意報』



ここ数年の夏の暑さは、なんともハンパない感じがします。「猛暑」「酷暑」が当たり前になり、とてもいい天気なのに外で遊べない、なんて日もあります。暑さ対策や熱中症対策のワードもいろんなところで見かけるようになりました。皆さんのご家庭でも気を遣っているのではないのでしょうか。とにかく、水分と塩分を適切に摂り、しっかり汗をかくことが大事です。

中には、「うちの子、普段からあまり水分を摂らないので心配」というご家庭もあるかもしれません。でも夏場はどうにか飲んでもらいたと思いますよね。水分不足だな、と思ってから飲ませようしても遅いので、こまめに少量ずつ飲んでおく定期的なタイミングを設定するのが有効なようです。生活の中で水分補給をルーティン化することです。また、お子さんの好みの水の温度・味を把握しておくだけでも、飲み物のバリエーションは増えます。冷たいものが苦手だったり、味や香りがする・しないというのも好みがあるものです。(ただし、牛乳は水分にはなりませんのでご注意ください)液体がだめでも、スイカやきゅうりなど水分を多く含んだ食材を食べるのも方法の一つです。さらには、水分そのものの工夫だけでなく、飲むためのコップについても一工夫できます。好きな色、好きなキャラクターのコップを使う、いくつかある中から「今日はどれで飲もうかな?」と自分で選んでみるなど。自ら選べるとモチベーションが上がり、次の行動につながりやすくなります。お子さんが「水を飲もうかな」と自らの意思を持って必要な水分補給ができていると、親としても安心です。水分だけでなく、普段の食事場面全体にも言えることかもしれません。ぜひ、ご家庭でも意識してみてください。

熱中症は大人でも簡単に症状が出ます。油断できません。お子さんの体調だけでなく、私たち自身も十分注意が必要です。自分の身体に敏感になって、この夏を元気に乗り切りましょう!! (南湖)

児童発達支援センターいっぽ

Tel:042-851-2860 / Fax:042-851-2861

E-MAIL jidou_ippo@tomoni.or.jp

HP <http://www.tomoni.or.jp/ippo/link.html>



お知らせ・お願い

①受給者証について

受給者証が更新され、新しいものが届いた際は、いっぽまでお持ちくださいますよう、ご協力をお願いします。

②水遊びについて

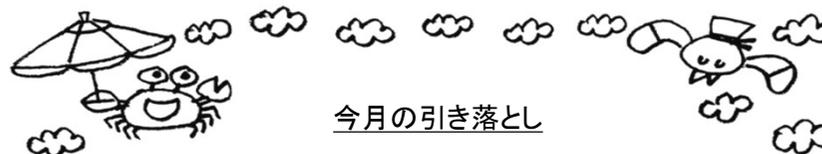
7月から水遊びを活動で行います。

当日の荷物については、各クラスでお知らせいたしますので、ご確認をお願いします。

③着替えについて

夏は、汗をかくので着替える機会が多くなります。

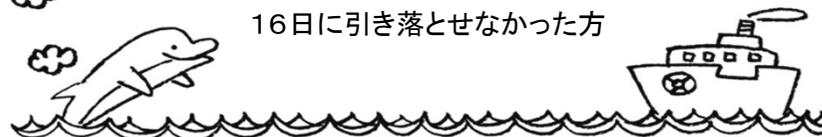
毎日クラスは、着替えの補充をよろしくをお願いします。就園クラスは、肌着、靴下等も含めた着替えをリュックの中に入れていただくようお願いします。



今月の引き落とし

・7月16日(水)・・・引き落とし日
5月分利用料金
5月分給食費等実績分

・7月28日(月)・・・再引き落とし日
16日に引き落とせなかった方



遠足に行ってきました

～毎日クラス～

毎日クラスでは、6月2日に淵野辺公園へ遠足に行ってきました。天気が持つかと心配でしたが、雨は降ることなく最後まで遊ぶことができました。親子でいっほのバスに乗って公園に向かい、遊具で遊んだり、みんなでお弁当を食べたりして楽しく過ごしてきました。



親子プログラム

～音楽療法～

6月14日土曜日に音遊びを行いました。当日は音楽療法士の先生をお招きして、親子で楽器遊びやリズムに合わせた身体遊びを楽しみました。3部制で行い、各回6～7名と少人数でのびのびと参加していただきたくさんの笑顔が見られました。



7月の予定

☆全クラス共通

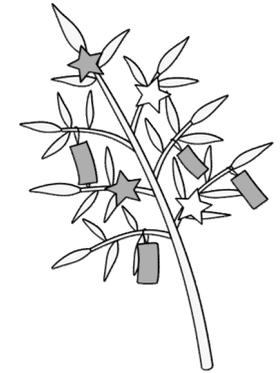
12日(土)親子プログラム(体操教室)
16日(水)避難訓練
21日(月・祝)お休み
22日(火)身体測定

☆毎日クラス

7日(月)七夕会
14日(月)保護者登園日・誕生会
22日(月)身体測定

☆就園一日クラス

28(月)～8月1日(金)各クラス保護者登園日



～熱中症に注意しましょう～

熱中症に特に注意を払う季節となりました。いっほでは、毎日暑さ指数を調べて朝礼で共有し、数値が高い時には活動の変更を検討するようにしています。

子どもは、体温の調節機能が十分に発達していなかったり、言葉で伝えることができなかつたりするので注意を払う必要があります。

予防するには、

- ★暑さを避けて室内で過ごす
- ★喉が渇く前に水分を取る

ことが大切です。熱中症が疑われたら、

- ★涼しい場所へ移動
- ★水分を補給
- ★衣服をゆるめてからだを冷やす

ことが有効です。詳しくは、厚生労働省のホームページに掲載されています。

