



今年は、花火大会や夏まつり等、イベントを計画されている自治体もあるようです。この夏を、元気に明るい気持ちで乗り切ることができるよう、感染予防対策に気をつけて、ぜひみなさんの夏ならではの“楽しみ”をお持ちくださいね！



今月のピックアップコーナー

夏におススメ！
ひんやり♪あそびを楽しもう



圧縮袋に水とおもちゃを入れるだけ！
しっかり封をとじてください
さいね



袋越しで触れる、ひんやりとしたお水が気持ちいいですよ！プロポヨした感触もサイコーです☆

※破れた際は、お口に入らないよう注意してくださいね

☆夏ならではの、みなさんからのよくある質問を紹介☆

- 例) ・水分補給を嫌がって、水やお茶を飲んでくれない
 ・帽子を嫌がってかぶってくれない
 ・あかちゃんでも、日焼け止めクリームを塗った方がいいか
 ・あせもがでてきた。ケアの方法を知りたい
 ・おむつかぶれが気になる
 ・暑くて外で遊べない。家でできる遊びの工夫はあるか
 ・アイスクリームは、いつから食べさせてもいいか
 ・海やプールに連れて行っても大丈夫か 等



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつづやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

季節が変わるとや、大きくなるごとに、気になることや聞いてみたいことっているありますよね。みなさんは、こういった場合どうされていますか？よかったら、センターにあそびに来られた際の会話で、いい案がゲットできるといいですね。

☆保健師による保健コーナー☆
～水分補給について～

気温がぐんぐんと上がり、汗ばむ季節となりました。特に子どもたちは大人よりもよく汗をかきます。お母さんがびっくりするくらい、びしょびしょに汗をかいていたという経験はありませんか？汗をかくということは、体内の水分が失われているということです。体内に水分が足りなくなると、脱水症状、熱中症などのトラブルを引き起こす原因になります。

そこで、子どもに必要な1日の水分量についてご紹介します。



■1日に必要な水分量(体重1kgあたり)■

- ・乳児:約 120～150 ml
- ・幼児:約 90～100 ml
- ・学童:約 60～80 ml

※食事からの水分量含む(約半分は食事より摂ることができます)

(例)体重 15 kgの幼児の場合

$$\text{体重 } 15 \text{ kg} \times 100 \text{ ml} = 1500 \text{ ml}$$

■水分不足のサイン■

- ・唇が乾いている
- ・尿の回数や量が少ない
- ・尿の色が濃い など…

※尿の色は薄い黄色が理想です！！

《水分補給のポイント》

・一度にたくさんの水分を摂るというよりは、こまめに少しずつ飲みましょう。(乳児:50～100 ml、幼児:100～150 mlずつ)

・通常の水分補給は、水やお茶など甘くない飲み物がおススメ！

～健康相談 月1回 9:00～11:00 実施～詳しくはHPをご確認ください