

8月 ぽんぽこ だより

平成 30年 木更津 ぽんぽこ園

真夏の日ざしが照りつけ、もうしばらくの間、暑さとのお付き合いが続きそうです。子どもたちは暑さに負けずに元気に水あそび。今年ぽんぽこで初めて水あそびをした子たちは、顔に水がかかっても平気な子、嫌がる子、さまざまでした。今ではみんな全身ずぶぬれで水あそびを楽しんでいます。



8月の行事予定

- ・避難訓練
- ・身体測定
- ・水あそび

体調管理



子どもたちは、暑くても元気に遊びます。遊び疲れたときや体力が落ちているときは無理をせず、睡眠・食事をしっかりととりましょう。

糖分のとりすぎに注意

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、じょうずに飲むようにしましょう。



セミの豆知識

日本には、30種類ものセミがいるそうです。土の中で約3~17年過ごした幼虫が、地面から出てきて木に登り、羽化します。成虫になってからの寿命は、だいたい2~3週間ですが、1か月近く生きるセミもいるそうです。



暑い日が続きますが…

今年の8月7日は二十四節気のひとつ「立秋」で、暦のうえでは秋になります。暑さは続きますが、空を見上げると、少しずつ秋の気配が感じられるようになります。夏から秋にかけての雲の変化は、とてもおもしろいですよ。子どもたちと見上げてみても楽しいですね。



低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

