



# べこのこだより

7月号  
令和3年6月25日発行

親子ひろば『べこのこ』  
浜松市中区高丘東3-54-18  
葵ヶ丘保育園  
Tel053-437-7952  
fax053-437-7950



7月7日は小暑。暦の上では暑さが少しずつ強まる時季です。そして七夕さま、織り姫星彦星が夜空に美しく輝いています。みんなの願い事が届きますように・・・！梅雨が明けると本格的な夏のスタートです。熱中症予防を心掛け水分補給をこまめにとりましょう。



## 7月の予定

〈親子広場〉

### ★14日(水)流しそうめんの 雰囲気を楽しもう

毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時  
べこのこのお部屋開放

時間:10:00～11:00

集合:べこのこの部屋

場所:葵ヶ丘保育園の園庭

\*お茶をご持参ください



【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて

くださいね。電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞお気軽にご相談下さい。

芋苗植えたよ！

土のおふとんをそっとかぶせてあげて・・・大きくなってね！

よいしょ



### ◆夏の暑さ対策◆



大人でもつらい暑い夏。小さな子供にとってはなおさらです。近年夏の暑さは厳しさを増してきます。子どもは体内で作られるエネルギー量が多い為、大人に比べて体温が高めです。加えて体温を調節する機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすいのです。

《こんなサインに注意》

★小さな変化を見逃さないで!!

◎汗をたくさんかく

◎顔がすごく赤い、体がすごく熱い



◎ぼーっとして元気がない、水をほしがる

◎おしっこの量が少なく、色がいつもと違う

☆日差しは体力を奪います。外遊びは30分程度を目安に

☆「いつもと違う」と思ったら、すぐ対処する・・・すぐに休ませて水分をとらせ、体を冷やします



☆迷ったら、すぐに受診!!・・・ひどくなると一気に悪化し、命にかかります



《エアコンの設定温度と室温の差に注意》 室温26～28℃、湿度40～60%が目安です

- 睡眠・・・夜間も適度にエアコンをつける
- 食事・・・決まった時間に起き、決まった時間に食べる
- 衣類・・・ゆったりとした、通気性の良いものを

環境を整え、暑さに負けない  
体を育みましょう!!