



# えがお



《お問い合わせ》  
 一の宮子育て支援センター (りんどう保育園内)  
 ☎ 0967-22-4539  
 お知らせ端末 ☎ 91-1883

新型コロナウイルス感染拡大自粛も解除となりましたが、今後も引き続き感染防止のため集まっての活動を自粛させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
7月			☆	☆	☆	☆
5	6	7	8	9	10	11
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
12	13	14	15	16	17	18
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
19	20	21	22	23	24	25
	☆	☆	☆	海の日	スポーツの日	☆
26	27	28	29	30	31	
	☆	☆	☆	☆	☆	

日	月	火	水	木	金	土
						1
8月						☆
2	3	4	5	6	7	8
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
9	10	11	12	13	14	15
	山の日	☆	☆	☆	☆	☆
16	17	18	19	20	21	22
	☆	☆	☆	☆	☆	☆
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

☆の日は月曜日～金曜日まで8:00～17:00、土曜日は8:00～13:00まで自由に支援センターをご利用ください。

## 子育て支援センターをご利用の方へ

①支援センター利用時にはアルコール消毒を行い、入室時に検温、マスクの着用をお願い致します。

※検温時の体温が37.5℃以上の方は、センター利用ができませんのでご協力をお願い致します。

②支援センターでの活動も7月・8月は中止させていただきます。活動は中止となりますが、センター内は自由にご利用できます。

ご協力宜しくお願い致します。

8月3日(月)～8月7日(金)

牛乳パックを使って小物入れ作りの準備をしています。

8月17日(月)～8月21日(金)

うちわ作りの準備をしています。

8月24日(月)～8月27日(金)

おもちゃ作りの準備をしています。

個別で対応していきますので、希望の方担当者までお申し出ください。



## ～誕生会・計測について～

集まっての活動ができないことから、今年度の誕生会は中止とさせていただきます。なお、計測を希望の方は担当者へお申し出ください。



## 熱中症対策 屋外と屋内のすどし方

暑い日が続いています。この時期は、旅行などで、外出する機会も多くなるかと思えます。熱中症に気をつけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

### 熱中症：屋外での注意点



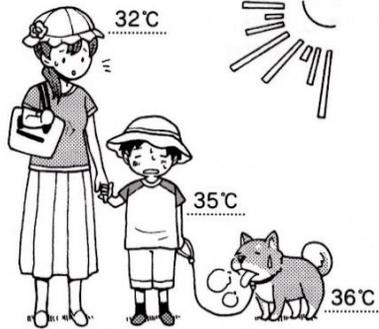
熱中症は、気温や温度が高い時に汗がかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる病気です。重症になると生命の危険にさらされることがあります。特に子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。しっかりと予防対策を行いましょう。

#### ■水分補給

こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

#### ■服装

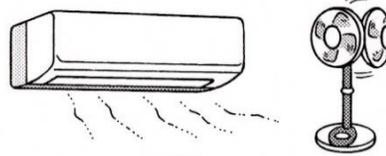
ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを利用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。



#### ■地面に近いほど暑い環境になる

気温が高い日の屋外では身長が低い幼児はおとなよりも暑い環境にいます。それは晴天の時は地面に近いほど気温が高くなるからです。気温は、通常150cmの高さで測ります。東京都心で気温32.3°Cの時には、地面から50cmの高さでは35°Cを超え、地面から5cmでは36°C以上になるそうです。そのため幼児と外出する時は、涼しい場所で休憩する、日陰を選んで歩くなどの配慮が必要です。

### 熱中症：屋内での注意点



#### ■エアコンなど

室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用します。



#### ■水分補給

屋内ですごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。

### 車内に絶対に子どもを残さない!!

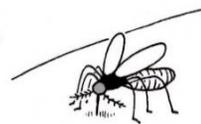
毎年、車内で子どもが熱中症になって命を落とす事故が報道されています。よく寝ているから、すぐ戻ってくるからといって、子どもを車に残したまま、車から絶対に離れないでください。

### 虫による皮膚トラブルに要注意!

#### 蚊・ハチ・アブ・ドクガ

蚊にさされた場合は、刺された部位を水道水でよく洗い流します。その後、ぬらしたタオルなどで冷やして、市販の虫さされの薬をぬります。

ハチ・アブ・ドクガの場合は、毒毛や毒針を毛ぬきや粘着テープなどでぬき取ります。その後、水道水で洗い流します。そして、ぬらしたタオルなどで冷やしながら病院へ行きます。



#### やけど虫(アオバアリガタハネカクシ)

体長6~7mmで、頭が黒くアリのような形をしています。水田、畑、湖沼の周辺や川岸に生息しています。夏の夜間、明かりを求めて屋内に侵入することもあります。素手で触らないようにします。体液がつくと、かゆみと皮膚がやけどをしたように赤くなり、水ぶくれになります。目に入ると激しく痛みます。皮膚症状や目の痛みがある時は、病院を受診します。



監修 新潟県上越市 塚田こども医院 院長 塚田次郎先生



## おりがみをしよう

子どもさんと一緒にぜひ折ってみてください!



### 優雅に泳ぐ まんぎょ

**＜体＞**  
1 折り筋を付ける  
2 少し折る  
3 2枚いっしょに折る  
4 2枚いっしょに折る  
5 2枚いっしょに折る  
6 2枚いっしょに折る

**＜尾びれ＞**  
1 斜め折る  
2 斜め折る

**飾り方のアイデア**  
カラーポリ袋の周縁を切って貼って、水中をイメージ! 丸シールの泡がポイントです。

### あおいで涼しい うちわ

**＜本体＞**  
1 折り筋を付ける  
2 上の1枚だけ折って、折り筋を付ける  
3 角を●まで折る  
4 角を▲まで折る  
5 2枚いっしょに手前側のポケットに入れる  
6 本体を持ち手で挟んで貼る

**＜持ち手＞**  
1 折り紙1/4サイズの折り紙を半分に折り、さらに半分にする

### 立体感のある すいか

1 折り筋を付ける  
2 中心に折り筋を付けておく  
3 折り筋を付ける  
4 しっかりと折り筋を付ける  
5 2で折った三角を上にする  
6 斜め折る  
7 斜め折る  
8 斜め折る

★を☆にさし込む 緑で同じ物を作る