



水分補給をしましょう

子どもは、暑さのなかでも夢中になって遊びます。のどの渇きを上手く伝えられないこともあるため、大人が気づかないうちにたくさんの水分を失い脱水症状がすすんでいることも…。そうならないように日頃から水分補給を意識してあげましょう。

〔1日に必要な水分量とは〕

気温や体調、生活スタイルなどに影響を受けますが、目安の量はこちらです。



- ・乳児：150 ml/kg/日
- ・幼児：100 ml/kg/日
- ・学童：80 ml/kg/日

（例）体重15kgの幼児の場合
 $100(\text{ml/kg/日}) \times 15(\text{kg}) = 1500(\text{ml})$

※飲用水だけでなく、食事からの水分量もこちらに含まれます。

〔補給のタイミング〕

汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、汗をかく前やのどが渇く前も水分補給することポイントです。水分補給のタイミングはこちらです。

- 起床時
- 遊びの前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 就寝前 など

水分補給が大切だからといって、一度にたくさんの量を飲むと胃に負担をかけたり、体に上手く吸収されず尿として排出されてしまいます。少しずつの量をこまめに補給することが大切です。

〇環境省熱中症環境保健マニュアル〇コープ共済より

わくわく

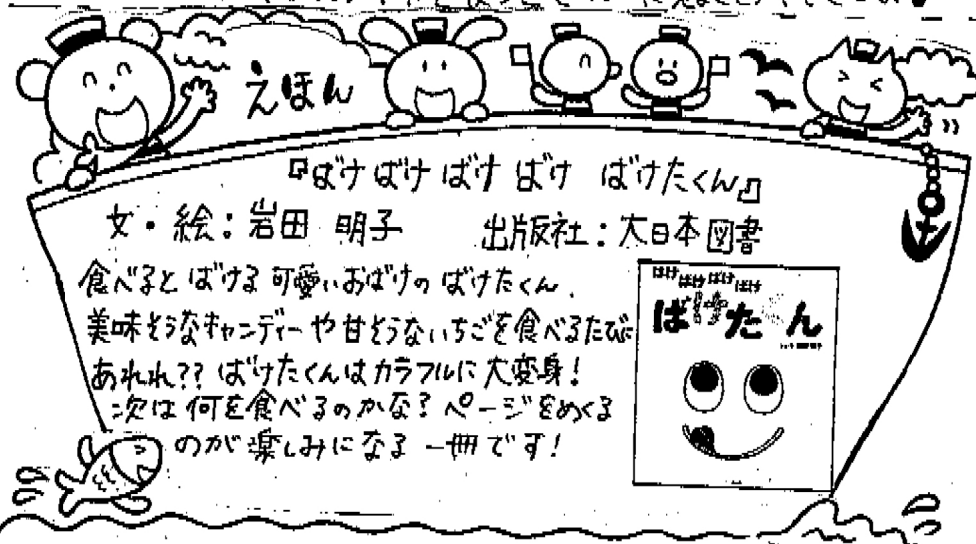
つくって遊ぶ 水中めがね

ひろば

・牛乳パック ・ラップ ・ビニールテープ ・輪ゴム ・ひも

- ① 牛乳パックの上下をセリ、筒状にする（かたい時は大人の人に力をもらおう！）
- ② 牛乳パックの底を覆うようにラップを巻いて輪ゴムで留める（ラップはビニールと張り合う！）
- ③ 底を覆ったラップと輪ゴムをビニールテープで固定する。
- ④ ラップをつけない側1ヵ所に穴をあけ、ひもをつけて完成。

水の中をのぞいてみよう！ そのままだと水面がゆらゆらしてきれいに
 見えない水の中も、このめがねを使うときれいに見えることができるよ！

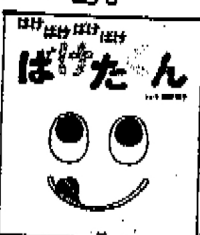


えほん

『ばけたくん』

文・絵：岩田 明子 出版社：大日本図書

食卓とはけさ可愛あざけのばけたくん、
 美味いお菓子や甘いお汁を食卓で
 あれれ？ ばけたくんはカラフルに大変身！
 次は何を食卓のか？ ページをめく
 のが楽しみになる一冊です！



紫外線の多い時期です。外に出るときは必ず帽子をかぶるようにしましょう！

帽子は、つばが広く、通気性の良い素材のものがおすすめです★



＊ こひつじのようす ＊

5月、6月は利用が多く、満室の日が続きました。個室でのお預かりですが、アクリル越しにお友達と顔を見合わせ笑い合う光景に癒されました。

★見学日★

毎月第2土曜日（8月を除く）

10:00～12:00 申し込み不要

7月9日 9月10日

10月8日 11月12日

利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園

小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30（月～金）

延長時間 7:30～17:30（別途料金）

（当面の間延長保育はありません）

予約：利用前日9:00～当日11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。（かかりつけ医可）

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

