

こんにちは！

なでしこ保育園

です

2023年 7月発行

第130号

寝屋川市美井元町28-3

832-3777



★熱中症、しくみを知って対策を！！

これからの季節は 熱中症が心配になりますね。

暑さに対する私たちの身体の適応の仕方ですが、まず、暑いと汗をかきますよね。その汗が蒸発することで気化熱が奪われ、体表の温度が下がり、熱中症を防いでくれています。

ところが、湿度が高い日本の夏は、汗が期待通りに蒸発してくれません。

そこに、脱水状態で流れる血液のポリウムが減ってくると、必要な汗が出ず体温が下がりにくくなり、熱はこもって体温が上昇していきます。

そうすると、不必要な体温上昇を避けようと、体表の血管をさらに開いて汗を作り、体温を何とか下げようとします。

ところが、脱水があると、この調節は血圧の低下につながり、最終的には脳への血流が減少して意識を失う、痙攣が起こる、といったショック状態につながって命の危険に陥ります。こうした一連の出来事を熱中症をよんでいて、軽症から重症まで幅があります。乳児の場合、暑い時間帯は必ず屋内や日陰で過ごすと思います。その場合は、お茶等でこまめに水分補給すれば熱中症の心配はありません。幼児の場合でも、普段通りの食事ができていたら、お茶や水のこまめな摂取で大丈夫です。



「ちいさいなかま」 武内 一より

寒天あそび

なでしこ保育園でも毎年しているあそびです。いろいろな物に触れ感触を確かめることで、指先の感覚が分かったり、五感を育むことにつながります。また、感触遊びの楽しさを経験することで、子どもは「もっといろいろな物に触りたい！」と思い好奇心を掻き立てることもつながるでしょう。

ひっぱって歩こう！



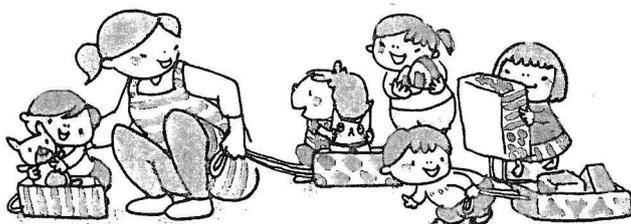
好きなものを入れて いっしょにひっぱろう！！

引き車 の作り方

- ① 小さな箱（縦20×横15×高さ8cmくらい）を準備します！
- ② 箱の外側にはいろいろな柄の布をボンドで貼ります。内側にはガムテープを貼って補強します。
- ③ 箱の小さい面に2か所穴を開け、ひもを通し完成！！

15 cm 20 cm 8 cm

ひもを通し完成！！



次回の予定は……

あおぞら保育

7月5日(水) 成田公園にて

10時~11時

~七夕制作~

シールを使って飾りを作りますよ。 暑いので寒天あそびも少し持っていきます!

- * 水分補給が出来るように持参してください。
- * 戸外ですので 帽子も必ずかぶってくださいね。



今月の絵本

がまんのケーキ



作・え かがくい ひろし

出版社 教育画劇

「だるまさん」シリーズと同じ作者です。目の前のケーキを前に、必死でたべるのを我慢する二人のお話です。出てくるキャラクターがとってもおもしろいのです。二人の妄想とやり取りが とてもかわいいですよ。

パンやさんのうた

うたのなかの「パン」のところで元気よく手をたたきます



①パンララ パンやさん ②パンだらけのおみせのまえは ③パン パン ④パンパン ⑤パンジャム



アレルギーをもつ子どもに!

●四大アレルギー用レシピには…

除去食	アレルギー	対応レシピ
小麦粉	小麦	米粉を使用
油	大豆	なたね油を使用

材料
 ジャがいも…中2個
 小麦粉…80g
 たこの足…好みの量
 キャベツ…1枚
 長ねぎ…5cm
 ジャコ…大さじ1
 水…大さじ2ぐらい
 揚げ油…適量

*子ども1人分+おとな1人分

作り方

おいしい ひみつ おしえます

