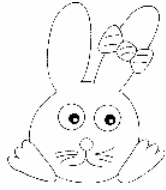


すくすく通信



天 林 寺 保 育 園
浜松市中区下池川町27-1
TEL. 473-7718
<http://www.tenriho.com>

6月になると梅雨の季節に入ります。外で遊べず、うずうずし雨が上がるのが待ち通しくなりますね。雨が上がった外に出てみましょう。カエルやカタツムリ、紫陽花などの動植物に出会えるかもしれないですね。また、蒸し暑かったり涼しかったり、気温の変化を感じる時期でもあります。汗をかいたらこまめに着替えをしたり、涼しいなと感じたら1枚着るなどして、調節をしましょう。



6月の予定

5日(水)製作
～ゆらゆらかたつむり～
8日(土)離乳食教室(前期)
申込者(別紙参照)
19日(水)誕生会・身体測定
どろんこ遊び(新聞紙遊び)

水分補給をしましょう

～日々のケアが大切です～

乳児は体内の水分が多く、大人が体重の約60%に対して、新生児は75%、子どもは70%です。小さい子どもほど水分が多いのです。

人間は体重の約2%の水分を失っただけでのどの渇き、食欲不振に襲われます。

体の水分の2%失われた状態が脱水症状の目安となります。



子どもが脱水症状を引き起こしやすい特徴は、体温を調節する能力が未熟であり、尿や汗によって体重に対して多くの水分を失ってしまうことです。

次の特徴の時は気を付けましょう

- ・おしっこの量や回数がすくない。
- ・尿の色が濃い。
- ・唇や皮膚が乾いている。
- ・機嫌が悪い。



何を与えたらよいか

お茶(カフェインレス)や白湯がお勧めです。

食欲がない時や発熱などで食事が摂れない時は、イオン飲料を倍程度に薄めて与えましょう。

どのタイミングで?

- ・起床時 ・運動の前と後 ・食事やおやつの時
- ・お風呂に入る前と後 ・寝る前

19日は晴天の場合、でどろんこ遊びをします。泥の感触を親子で楽しみましょう。汚れても良い服装でお越しください。

帽子・水筒・着替え
タオル等をご持参ください。
汚れたら、園のシャワー室をご利用いただけます。



6/4は虫歯予防デー

こどもの虫歯予防は、1歳半～3歳頃が重要！大人とのスプーンやフォークの共有や口移しが原因で虫歯菌が口内に入り虫歯の原因になります。

喉が渇く前から十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイント！
歯が1本でも生えたら、赤ちゃん用の歯ブラシでしっかり磨きましょう。子どもが一人で磨けるようになって大人が「仕上げみがき」をしてあげましょう。仰向けにして、力が入りすぎないように「えんぴつ持ち」にするといいですね。