



## めぐみっこ通信

2016. 8. 10 No. 52

8月が始まり連日猛暑が続いていますね。外にいと立っているだけで日差しが痛く感じる今日この頃です。保育園では子ども達が待ちに待っていたプールに入れる日が増えてきて、朝から「今日はプールだ〜！」と大興奮の子ども達の声が園内に響きわたっています。プール以外にも、水遊びや泥んこあそび、色水遊び等、様々な形で水に触れ合える機会をつくっています。水遊びだけでも遊び方は様々なので、工夫をしていながら遊びの幅を増やしていきたいと思っています。ホール開放でも水遊びを沢山出来る日が続くと良いですね。ご近所の方にもお声をかけて是非いらしてください。

楽しい遊びに夢中になるとついつい水分補給を忘れてしまいますよね。園ではこまめに水分補給をとる時間をつくっています。家の中においても熱中症になることもあるようなので、水分補給をこまめにとるようにしましょう。



### 夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。子どもがのどが渇いた！と訴える前にこまめに水分補給をしましょう。水分をあまり欲しがらない子は、一口ずつでも複数回に分けてあげるといいです。

正しい水分補給は？

【飲み方】  
 ◎一回分は少なめに、回数を多く飲む  
 ×一回にたくさん飲む

【飲むもの】  
 ◎水や麦茶  
 ×炭酸飲料やジュース

【タイミング】  
 ◎のどが渇く前  
 ×のどが渇いたら

お散歩前後や遊びの途中も忘れずに！

### 【×ニュー名】 (4人分) ひじきとツナのナムル

材料		作り方
ひじき	8 g	①ひじきをお湯でもとし、柔らかく煮る
きゅうり	1 本	②きゅうりと人参はせんざりにする
にんじん	1/4 本	③せんざりにした人参は柔らかくゆでる
ツナ	1 缶	④調味料をあわせ、ひじき、野菜、ツナと和える
砂糖	大1	⑤最後にごま油を和えてできあがり
しょうゆ	大2	
ごま油	小1	