

すくすく つうしん



第29号 2022.8

みなさんこんにちは！

連日暑い日が続いていますね。気温と湿度が高い日が多く、暑さによる体力消耗で体調を崩したりしていませんか？しっかり食べて栄養補給し、たっぷり睡眠をとって体を休め、この暑い夏をのりきりましょう！

今回のすくすくつうしんでは、親子で楽しめるふれあい遊びや、夏の生活に役立つ情報を、お知らせしたいと思います。

すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在は電話での訪問が中心となっています。心配なことや質問などがありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご相談ください。お待ちしております。

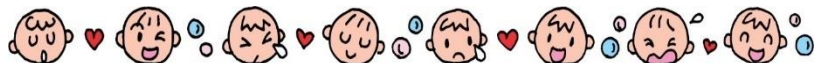
★ 地域担当保育士 ★

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア（町名）で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

- *中部エリア…本町・久米川町・恩多町 042-395-8955（第一保育園）
- *東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452（第五保育園）
- *西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211（第四保育園）
- *南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267（第七保育園）
- *北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町 042-394-5800（第三保育園）

地域担当保育士に繋がらない場合には、地域子育て課までご連絡ください。のちほど、各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

*東村山市地域子育て課 042-393-5111(内 3608)



親子で楽しめるふれあい遊び

ふれあい遊びは、肌と肌とのふれあい、スキンシップがはかれます。スキンシップをはかると、愛情ホルモンといわれる「オキシトシン」という脳内物質が分泌されます。「オキシトシン」には親子の絆を深める・ストレスに強くなる・体の成長を促す・心にやすらぎや満足感を与えるといった効果があることがわかっています。もちろん、大人にとっても幸せをたくさんもたらしてくれますよ！一緒に楽しんでくださいね。

●体を使った遊び●

*大人は膝を伸ばして座り、お子さんを膝に乗せ、向かい合って座ります(お子さんの脇を支えます)。大人の足を上下に揺らして楽しんだり、膝を立てて座り、滑り台のようにお子さんを滑らせて遊んだり親子で楽しめます。

●わらべうたを使った遊び●

わらべうたは、歌に合わせて手や指、身体を動かすことで表現する楽しさを知ったり、感覚機能の成長を促します。

そして、一緒に遊ぶことで、肌と肌が触れ合い
スキンシップがはかれ、情緒の安定にも繋がります。

*一緒に楽しめるわらべうた

♪うえからしたから ♪いちりにりさんり
♪いっぽんばしこちょこちょこちょ



肌トラブルに気をつけましょう！

【日焼け】

日に当たることで体内でも生成されるビタミン D は成長に欠かせない栄養素で、夏の日光だと手の甲に15分当たれば十分です。でも日焼けも心配ですよね。紫外線での肌の痛みを防ぐためUVカットクリームを塗るといいでしょう。

【あせも】

あせもをそのままにしておくと、汗腺が詰まり炎症を起こします。汗をかいたら、すぐに洗い流すことが一番の予防ですが、濡れたおしぼりで優しく拭くだけでも効果があります。

【虫さされ】

皮膚が柔らかいので、虫に刺されると大きく腫れることがあります。また傷を掻きむしると浸出液がついて“とびひ”になります。出かけるときは虫よけスプレーを使ったり、爪を短く切りとびひ対策をしましょう。

熱中症に注意しましょう！！

夏は熱中症が最も多くなる季節です。大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。特に子どもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいため、大人が気を付けてあげましょう。

どうやって予防するの？

- ・こまめな水分補給をする。
- ・おしっこの量や回数に気を配る。
- ・気温と湿度に合わせて衣服を調整する。
- ・室内では適切なクーラーの使用を心がける。
- ・屋外では、日陰や涼しい所でこまめに休憩する。
- ・ベビーカーを日なたに長時間置かない。



起こってしまった時は？

- 1、軽いめまいや頭痛がある場合は、軽い熱中症の可能性がります。衣服を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分、糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。
- 2、全身がだるそう、意識がはっきりしないなどの症状が見られたら、「熱疲労」かもしれません。重症化しないための処置が必要です。イオン飲料をこまめに少しずつ与えながら、冷たい濡れタオルで拭く、風を送る、クーラーの効いた部屋に寝かせる等積極的に体を冷やし、同時に受診の準備をしましょう。
- 3、40度を超える体温、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状が見られる場合、生命の危険がある「熱射病」の恐れがあります。119番通報し、救急車を呼びましょう。到着を待っている間も体を冷やし続けることが大切です。

★熱中症情報がLINEで受け取れます★

環境省LINE公式アカウントを友だち追加すると、熱中症情報が受け取れます。

https://line.me/R/ti/p/@kankyo_jpn



すくすく訪問は生後10か月前後のお子さんを対象に、電話にてご連絡を入れさせていただきます。

