



子育て支援

# さくらんぼ だより 7月号

NO.3

学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

毎日、暑い日が続きますね。小さな子どもは汗かきです。しっかり拭いて、こまめに水分補給をして、元気に過ごしましょう。

## <水分補給のポイント>

- ① 汗をかく前、かいた後に飲む。  
→風呂に入る前、出た後。遊ぶ前後、寝る前、起きた後など
- ② 一度に大量に飲まない。  
→一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。
- ③ 水かお茶を飲む。  
→ジュースは糖分の取りすぎになるので気を付けましょう。
- ④ 常温少し冷たいくらいがよいです。

子どもは大人より脱水になりやすいので、30分～1時間に一度くらいは水分補給をしましょう。特に汗をよくかく子には注意が必要です。

## <楽しく水遊びするために>

- ・水温調整をしよう
- ・紫外線対策をしよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・絶対に子どもから目を離さないようにしよう
- ・遊んだ後はゆっくり休息しよう

スポンジおもちゃ  
スポンジを魚やクラゲなどの形にカットして、プールに浮かべてみよう！にぎって遊んでも楽しいですよ。  
霧吹きや水鉄砲  
ペットボトルキャップ  
水に浮かべて、金魚すくいの要領で遊んでみましょう。



## 今月のおすすめ絵本

水がテーマの絵本です

★「こぐまちゃんのみずあそび」

作：わかやま けん 出版社：こぐま社

★「きんぎょがにげた」

作：五味太郎 出版社：福音館