



子育て支援

NO.2

さくらんぼ だより 6・7月号

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

雨の合間の晴れた日には、夏を感じる季節になりました。
こまめに水分補給をし、体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント



『おすすめは水か麦茶』

- ・甘いジュースは糖分が多く含まれているため、飲みすぎないようにする。
- ・汗をたくさんかいた時や、顔がほてって元気がない時等には、経口補水液で対処する。

『喉がかわいたと感じた時には、すでに脱水の初期段階』

- ・30分～1時間に一度くらいは水分補給をする。
- ・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 等)
- ・一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるので、少しずつこまめに飲む。

おすすめ絵本

『おべんとうバス』

作:真珠まりこ

出版社:チャイルド



『きんぎょがにげた』

作:五味太郎

出版社:福音館書店