



若葉が眩いほどに輝く季節になりました。戸外遊びには、もってこいの時期ですね。新しい支援棟になり1ヵ月ほど経ちましたが、みなさんに利用していただきうれしく思っています。これからも支援センターにあそびにきてくださいね。園庭は、毎日開放していますので、連休中でもご利用ください。待ってます。



## 5月の予定



### 7日(月) 家庭訪問

家庭におじゃましてお家での様子をお伺いしたり、お子さんと一緒に遊ばせていただきたいと思います。子育ての相談などもしていただければ一緒に考えたいと思います。

### 10日(木) ふれあいあそび [場所] 牧谷保育園 [時間] 10:00~12:00

親子で手遊びやハイハイをしたり、わらべうたあそびをしましょう。

### 17日(木) スキンシップたいむ [場所] 美濃市中央公民館 和室 [時間] 10:00~12:00

栗山ママと一緒にスキンシップの不思議とすてきを感じましょう。今月のテーマ「親子はいつもつながっているよ」ママのセルフケア「第二の心臓を動かす足首のケア」です。

### 22日(火) バランスボール [場所] 牧谷保育園 [時間] 10:00~12:00

福田まいこ先生にバランスボールを教えてくださいます。先生の楽しいおしゃべりを聞きながらバランスボールを体験できますよ。先着15名です。詳細は増刊号をご覧ください。

### 30日(水) 洞戸公園へ行こう **現地集合**です。[時間] 10:00~12:00

遊具や砂場などを使ってみんなであそびましょう。お子さんの飲み物や帽子など持参してくださいね。



はじめまして!こののぞき穴はどこにあるでしょうか?探しにきてね。



栗山ママより「いいこねー」大切なことばですよ。



初めての支援棟での活動でした。ちょっと緊張しました。



ママのあたまなどでなではうれしいな!おうちでもやってね



バランスボールのご案内

バランスボールを体験してリフレッシュしませんか？講師に福田まいこ先生をお招きします。

【日時】 5月22日（火）10：00～

【場所】 牧谷保育園 支援棟

【費用】 500円（ボール借用料+保険代）

先着15名です。申し込みが必要です。

☎ 37-2002

洞戸公園へ行こうのお知らせ

ブランコ、固定遊具、砂場など、みんなで一緒にあそびませんか？

【日時】 5月30日（水）10：00～

【場所】 洞戸公園 現地集合

水分補給のための飲み物と帽子などを持参してください。

予防が肝心<熱中症>

気温も湿度も上がる時期です。注意が必要なのが熱中症です。

乳幼児は熱中症になりやすく、重症化しやすいので、しっかり対策しましょう。

**熱中症**・・・わたしたちの体は、体温が上がると汗を出し、汗が蒸発するときに熱を奪う仕組みを利用して、体温を調節しています。ところが、体内の温度が上がりすぎると、汗をかくだけでは体温調節が追い付かず、体の働きに支障をきたします。これが熱中症です。

<熱中症の重症度と手当て>

I 度	II 度	III 度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 顔色が悪くなる</li> <li>・ 手足がつったり、けいれんしたりする</li> <li>・ 立ちくらみやめまいがする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おう吐する</li> <li>・ ぼんやりして、呼びかけても反応が鈍い</li> <li>・ だるくなる</li> <li>・ 吐き気を催す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意識がなくなる（呼びかけても体をたたいたりしても反応がない）</li> <li>・ 体温が38℃以上になり、下がらない</li> </ul>

↓

↓

↓

応急手当てをする	病院に連れていくか、救急車を呼ぶ
<p>屋内の涼しい場所か、日陰に子どもを運び、首、わきの下、足のつけ根に保冷材などを当てて冷やします。</p> <p>顔色が青白く皮膚がひんやりしている場合は、症状がやや進行しているおそれがあります。意識がはっきりしていて口から飲めるなら、水分やスポーツ飲料をとらせましょう。</p>	<p>II 度、III 度にあてはまる症状がある場合には、すぐに救急車を呼びます。また、応急手当てをしても回復しない場合も、すぐに病院へ。熱中症の治療では、点滴や血液検査が必要になる場合があるため、点滴や血液検査ができる大きな医療機関を受診するほうがよいでしょう。</p>

**[3つの要因を知ってしっかり予防]**

<環境> 気温や室温が高だけでなく、湿度が高い（60%以上）のも危険です。汗が蒸発せず、体温が下がりにくくなるためです。一般に気温が高くなると湿度も上がるため、室温を調節するのは、湿度を下げる点でも重要です。

<行動> 夏の暑い日、屋外で長時間活動したり、慣れない運動をしたりするのは危険です。体が熱くならないように水遊び・プールあそびをしたり工夫しましょう。

<体調> 風邪をひいている、寝不足など、体調がよくないときも危険です。特に下痢があると、脱水気味のため、熱中症になりやすくなります。