



病後児保育だより

令和6年7月12日

梅雨はまだ続いていますが、雨の合間に差し込む強い日差しに夏を感じる今日この頃。
この時期は、気温の変化によって体調を崩しやすい季節でもありますので、衣服の調節や汗の始末、水分補給をして体調管理をしていきましょう。

連絡票などの用紙がダウンロードできるようになりました



病後児保育を利用するにあたって、利用登録が必要になりますので事前の登録がおすすめです。つぼみ保育園のホームページやにかほ市病後児保育事業を検索すると、登録票・利用申込書・利用連絡票がダウンロードできるようになっていますのでご利用下さい。病後児保育を利用するために連絡票を持って医療機関に行く前に、つぼみ保育園へ電話をしてくださるようお願いいたします。

*病後児保育の申し込みは、前日の17:00となっています。

*つぼみ保育園 Tel.0184-62-8260



利用状況

4月★★★★0名
5月★★★★0名
6月★★★★1名

利用者の感想

- ★利用したきっかけは…
 - ・仕事の都合で利用しました。
- ★利用してみて…
 - ・安心して預けることが出来ました。



熱中症にならいための水分補給について

子どもは、暑さのなかでも夢中になって遊びます。のどの渇きを上手に伝えられないこともあるため、大人が気づかないうちにたくさんの水分を失い脱水症状がすすんでいくことがあります。そうならないように日頃からの水分補給を意識してあげましょう。

【一日に必要な水分量は】

気温や体調、生活スタイルなどに影響を受けますが、目安の量はこちらです。

- ・乳児：150ml/kg/日
- ・幼児：100ml/kg/日
- ・学童：80ml/kg/日

(例) 体重 15 kg の幼児の場合

$$100\text{ml/kg/日} \times 15 (\text{kg}) = 1500\text{ml}$$

* 飲用水だけでなく、食事からの水分量も含まれます。

【補給のタイミング】

汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、汗をかく前も水分補給をすることがポイントです。水分補給のタイミングはこちらです。

- ◆ 起床時
- ◆ 遊びの前と後
- ◆ 食事やおやつの時
- ◆ お風呂に入る前と後
- ◆ 就寝前 など

水分補給が大切だからといって、一度にたくさんの量を飲むと胃に負担をかけたり、体が上手に吸収されず尿として排出されてしまいます。少しずつの量をこまめに補給することが大切です。



✿ 保育室では・・・ ✿

個々の体調に合わせて、遊ぶ時間・身体を休める時間とゆったり過ごせるようにしています。初めての利用でも安心できるようにあたたかな雰囲気を大切にしています。

