

8月プレイルームだより

多賀さくら認定こども園

暑い日が続いています。暑さのため、体力を消耗しやすく、病気の感染も心配ですね。うがいや手洗いを忘れず、心も体も健やかに、充実した夏になりますよう、たっぷりの栄養と睡眠をとって、今年の夏も元気に過ごしましょう。こども園の夏祭り(8/8(土)16:30~)もあります。皆で参加して楽しみましょう!

★8月の予定★

- | | | |
|--------|---|-----------|
| 4日(火) | } | プール遊び |
| 6日(木) | | |
| 18日(火) | } | プール遊び |
| 20日(木) | | |
| 25日(火) | } | 誕生会、プール遊び |
| 27日(木) | | |

※気温や水温の低い日は、プール遊びは中止し、製作等を考えています。

★ 8月のうた★ 「アイアイ」



《熱中症にならないための4つの予防法》

- ① 本格的に暑くなる前から少しずつ暑さに体を慣らし、適度な運動をして汗をかく習慣をつけておきます。日ごろからこまめに水や麦茶を飲む習慣作りをしておきましょう。
- ② 30℃を超える暑い日の10時から14時の外遊びはなるべく避けて、日中は日陰になる場所で水あそびをしましょう。必ず、帽子を被り、熱を反射しやすい白色の服を着るといいでしょう。
- ③ エアコンは外の気温より5℃程度下げる設定にし、出入りの際の急激な気温の変化を避けましょう。
- ④ 昼食やおやつの中には、水分、塩分、糖質を効率よく摂れるメニューを考えましょう。おむすびと味噌汁、サンドイッチにスープ、すいかに塩、などの組み合わせがオススメです。

*排泄の自立(トイレトレーニング)

成長につれ、膀胱の機能が発達し、大脳でコントロール出来るようになりますが、子どもが自分の意志で排泄するようになるのは、生後2~3年からです。トイレで排泄出来るようになるには、周りの大人の働きかけが必要です。

トイレトレーニングを始める3つの条件

☆あくまでも参考です。お子さんに合わせて焦らずに。

- 歩行が出来るようになったら。
※歩行が出来るようになると脳の発達に伴い、それまで膀胱に溜まると反射的におしっこが出ていた状態から、膀胱におしっこが溜まったのを感じるようになります。
- 「チー(おしっこ)出る?」などの大人の声掛けが理解出来るようになったら。
- 排尿間隔は膀胱がおしっこを溜められる量に比例します。個人差や季節などにもよりますが、午睡後などに確認し、一日のどこかで1時間半以上おしっこの間隔が空くようになったら。

