



仙台ありのまま舎保育園
令和7年.9月号

厳しい残暑が続くと言われている今年ですが、少し暑さが和らいできたように感じます。虫の声も聞こえ始め、暦の上では秋を迎えました。夏の間はなかなかお散歩に出ることができませんでした。今月は秋の気配、季節の変化を探しにお散歩を楽しみたいと思います。そして子どもたちは夏の間、様々な成長を見せてくれました。身体の成長や、できなかったことができるようになったり、心もたくましい成長をしました。でも、まだまだ甘えたい月齢です。できるようになったことも、できない!(ノ口)と一進一退することもあります。焦らず見守りつつ成長を促していきたいと思います。



行事予定

(9月)

2日 身体測定
18日 避難訓練
19日 お誕生日会

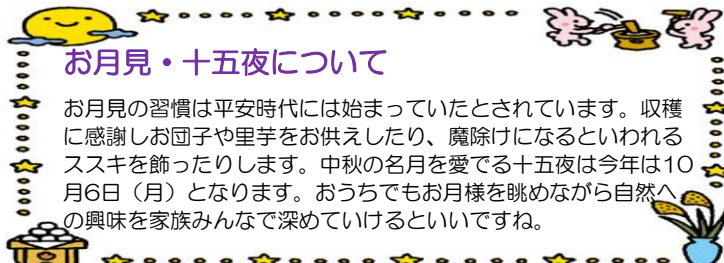


(10月)

6日 お月見会
7日 身体測定
16日 避難訓練
31日 ハロウィン



「おおきなくりの
きのしたで」



お月見・十五夜について

お月見の習慣は平安時代には始まっていたとされています。収穫に感謝しお団子や里芋をお供えしたり、魔除けになるといわれるススキを飾ったりします。中秋の名月を愛でる十五夜は今年は10月6日(月)となります。おうちでもお月様を眺めながら自然への興味を家族みんなで深めていけるといいですね。



夏の間には水遊びや様々な遊びを通して
お友だちと遊ぶ楽しさを知り、仲を深め
た子どもたちです(*´▽`*)





• 水分補給について

暑さは少し落ち着いてきたように感じますが、今年は10月まで高温傾向にあると言われています。まだまだ適切な水分補給は必要です。

そもそも、熱中症などに限らず「1日にとるべき水分の量」は、子どもの体重によって決まります。
〈1日あたりの水分量〉

- 5kg → 500ml
- 10kg → 960ml
- 15kg → 1260ml
- 20kg → 1500ml

これに加えて、熱中症の応急処置としてどれくらいの水分をとればいいのかは、下記のような目安があります。

〈熱中症の応急処置として、とるべき水分量〉

- ~1歳 : 1kgあたり30~50ml (5kgの子どもなら150~250ml)
- 1~5歳 : 1日あたり300~600ml
- 6歳~ : 1日あたり500~1000ml

上記2点をふまえると、たとえば5kgの子どもなら

- 普段から1日500mlの水分をとっていること
- 熱中症が疑われた場合は、さらにプラスして150~250mlの水分をとること

が推奨されています。

とはいえ、お母さんお父さんが思うように、子どもはすすんで水分を飲んでくれないことも多いですね。イオン飲料は糖分の摂りすぎに注意しながらですが、ミルクやスープ、お味噌汁などで食事の際に摂ることもいいですね。適切な水分補給に気をつけながら元気に暑さを乗り切っていきましょうね。



お休みをお願いします

- 37.5℃以上の熱がある
- 前日38℃以上の発熱があった
- 咳がひどい
- 下痢の回数が多い（回数が少なくても水下痢の場合も）
- 食欲がなくだるそうにしている
- 鼻水が多く泣きやすい
- 嘔吐している

このような場合、集団で長時間過ごすことが難しいサインです。様子を見て、早めに受診し消化の良いものを食べてゆっくり休んで体力回復に努めましょう。