



かるがも通信

令和4年5月発行
令和4年度 第2号
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

過ごしやすい季節となり、保育園の子どもたちも思い切り外遊びを楽しんでいます。
花や虫にも興味津々で、園庭でダンゴ虫を見つけたり、ちょうちょが跳んでくると追いかけていたりしています。
外遊びやお散歩には良い季節ですね。お散歩がてら、保育園にも遊びに来てくださいね。

★保育園の子どもたちと園庭で一緒に遊びませんか？

◎5月26日(木) AM10:00~10:45(園庭)

当日は6月の製作、時計作りを予定しています。

申し込み制とさせていただきますので、参加をご希望の方は園にお電話下さい。尚、今後の感染状況により、中止とさせていただく場合もございますのでご了承ください。

マハヤナ第二保育園：3960-2850

保健より

熱中症について

コロナウイルス感染症の感染防止対策と熱中症予防で元気に過ごしましょう。熱中症予防にマスクは状況を見ながら使用しましょう。マスクをしながら激しい運動はやめましょう。喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。気温の高い時のマスク使用は十分注意しましょう。

これからの時期は熱中症になりやすくなりますので、特に小児は汗をかき能力が未発達で、身長が低く地面にも近く、照り返しにより高い温度にさらされます。

<初期症状>①頭が痛い②めまいや吐き気③気が遠くなる④脈がはやい⑤顔色が悪い⑥唇のしびれ
⑦体がだるい⑧筋肉の痛み⑨けいれんする

<予防(食事、水分補給)について>

- ① 気温の高い時は、15分から20分などこまめに飲ませましょう。
- ② 飲む水の温度は、5~15℃くらいで冷たすぎないようにします。
- ③ 規則正しい食生活をする。

<脱水症状について>

頭痛、下痢、吐き気、筋肉痛などの症状が出たら

- ① 涼しい所に移動して、衣類をゆるめ安静に寝かせましょう。
- ② スポーツドリンクや経口補水液を飲ませましょう。
- ③ 水や氷で体を冷やしたり、涼しい風をあて体を冷却しましょう。

※水が飲めない時や、反応が鈍い時などは直ぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症予防のための体調チェック

※あてはまるものがあれば、要注意！！

- 夜更かし等での睡眠不足。
- 風邪などでの、発熱や下痢がある。
- 朝ご飯をしっかり食べてこなかった。
- 何となく体調が良くない。
- 持病などがある場合 など



ふれあい遊び



スキンシップを大切に

0歳の赤ちゃんは、オムツ替えの時に両足を持って「のびのびー」とゆっくりと軽く足を伸ばしてあげます。そして、足をなでなでマッサージしてあげると、とても気持ちよさそうです。さするだけの簡単なマッサージですが、赤ちゃんの五感を刺激します。

いっぽんばしこよこちよもおすすめです。手のひらで、足の裏で、お腹で、色々な所で「いっぽんばしこよこちよ♪」とやってみてください。ニコニコの笑顔が見られますよ。

食育

毎年6月頃、スーパーなどで青梅が見られるようになります。今回はその青梅で作る『梅シロップ』の作り方を紹介します！瓶を転がす作業を子どもと一緒にやる事もでき、梅シロップから、甘くて美味しい『梅ジュース』を楽しむこともできますよ♪

～準備するもの～

- 青梅 : 1kg
- 氷砂糖 : 1kg
- お酢 : 20cc
- 保存瓶(果実瓶)
- 竹串 : 1本
- キッチンペーパー

～手順～

※使用する保存瓶はしっかりと洗い、良く乾燥させておきましょう！

- ①梅のへたを、竹串で取る。
- ②①の梅を水でよく洗い、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を拭き取る。
- ③保存瓶に②の青梅を半分入れ、氷砂糖 500g を入れる。
- ④③の上に、残りの青梅を先に入れ、さらに上に氷砂糖を入れる。
- ⑤最後に急激な発酵を抑えるために、お酢を加える。
- ⑥ふたを閉め、瓶の中で青梅と氷砂糖が混ざるように転がす。
- ⑦毎日 30 回程度ずつ転がし、氷砂糖が溶けたら完成です♪

！完成した後は、シロップのみ火にかけて殺菌し、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管します。



所在地 板橋区前野町5-24-10
(北前野小学校前)
TEL 03-3960-2850

