

# 2019年度ニコニコ桜だより5月号



アオムシ君、大きくなりました

<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

## 《熱中症と予防対策》

5月に入っていきなり暑い日が続きました。実は、熱中症予防指数が「注意」レベルであっても、身体が暑さに慣れていない状態で、朝晩の寒暖差が大きい場合には熱中症をおこしやすい状態にあります。特に子どもは大人より大きな「体表面積（熱放散するところ）／体重（熱産生するところ）」比を有することから、熱しやすく冷めやすい体格特性を持っています。汗が唯一の熱放散手段となる環境温が皮膚温より高い条件や輻射熱の大きな条件（夏季の炎天下）では、熱しやすい体格特性が熱獲得を促進するとともに、未発達な発汗能力が大きく影響し、子どもの深部体温は大人より大きく上昇し熱中症のリスクが急増します。

それでは実際に、どんな条件のときに熱中症が起きやすいのでしょうか？

- ★体調がすぐれず疲れている時
- ★朝食を十分にとれていないとき
- ★睡眠、疲れが十分に取れていない時
- ★急な気温上昇、暑さに体が慣れていない時
- ★気温が高くなくても湿度が高い、風がない時
- ★着ている衣類が放熱を妨げている時
- ★暑い環境下で活動的な遊びに没頭、熱中しすぎた時



保育園では次のような熱中症対策を日頃から心掛けています。

- ☆各部屋や庭に熱中症アラームを常設、活用する
- ☆天気予報の情報を確認し、熱中症が起りやすい条件を日々の保育から取り除く
- ☆遮光ネットや遮光カーテン、すだれ等の活用：空気清浄器の活用（加湿を外して全開）
- ☆随時、子どもの手洗い+手首洗い、足洗い、首筋をふく、汗を拭く
- ☆室内温度・湿度・外気温・風等を確認、こまめに、水分補給を進める
- ☆外気温、湿度の高い時間帯は、長時間の外遊びを避ける
- ☆少人数に分かれて過ごす

ご家庭でも、睡眠をしっかりとしていただき、必ず朝食（十分な水分と塩分）を食べて、元気に登園してくださいね。



## 【材料 4人分】

じゃがいも	160g
葉ねぎ	8g
片栗粉	32g
たこ	20g
揚げ油	適宜
お好みソース	12g
青のり	少々

### 《手順》

- ①じゃがいもは皮をむいて蒸したものをつぶしておきます。
- ②葉ねぎは小口切りにします。
- ③たこは細かく刻みます。
- ④ポウルに①②③と片栗粉を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤たこ焼きくらいの大きさに丸め揚げます。
- ⑥揚がったらお好みソースと青のりをかけて出来上がりです！

☆ふわふわのじゃがいもと、たこの食感がくせになるおやつです！

## たこボール



### 0歳児のおともだちへ

#### いないいないばあそび

作・絵：きむら ゆういち  
偕成社

みんなだいすき「いないいないばあ」の遊びを絵本に！！絵本をめくり、かわいい動物たちと一緒に遊びながら楽しめます。最後はゆうちゃんママと...？と思いきや...とドキドキな一面もある絵本ですよ。



### 1歳児のおともだちへ

#### ばななくんがね...

作・絵：とよたかすひこ  
童心社

3人でくっついたまま、お散歩に出掛けたいばななくんたちは、歩きにくいので、ぼーんと離れたらどうなるでしょう？見ている子どもたちもばななくんの皮をむいたりして楽しそうに見ています。



### 2歳児のおともだちへ

#### こんこん こんなかお

作：ますだ ゆうこ  
絵：井上 康成

泥んこになって遊ぶこぐまちゃんとしろくまちゃん、これから泥んこ遊びが楽しくなる季節ですね。そんな時に見てみたりんごやうめほしに顔があったらどんなかお〜？♪〜ページをめくるたびに変わるいろんな表情



### 3歳児のおともだちへ

#### コッコさんのおみせ

作・絵：片山 健  
福音館書店

おみせやさんごっこを始めたコッコさん。おかしやさんになっても、くだものやさんになってもお客さんは誰も来ません。そこでカレーやさんになって出前を始めると・・・。



### 4・5歳児のおともだちへ

#### チリとチリリ うみのおはなし

作・絵：どい かや  
アリス館

チリとチリリが自転車に乗って遊んでいると洞窟を発見。中に入って進むと海の中に！サンゴの迷路や海の生き物たちが踊ったり宝探しをしたりと海の中を探検している気分が味わえる1冊です。



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆