



すずらん通信



2021 年 7 月発行 No.70

梅雨があげると暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間に外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりをと思います。

また、夏に多い感染症として「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」等があげられます。手洗い・うがい、しっかりと食事をとる、体を冷やしすぎない、早寝早起きを心掛けるなど、体の免疫力を高めて予防していきましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026



アタマジラミに気を付けましょう

近頃のアタマジラミは季節を問わず、人から人へとうつっていくといわれていますが、やはり夏場に多くなるのも事実です。アタマジラミは、一度集団生活の中で発生すると、次々にうつり、退治することが難しくなります。アタマジラミを寄せ付けない環境を作りましょう。



紫外線対策

毎年、このころになると、暑さや日差しによる熱中症や紫外線のことが気になります。紫外線を浴びすぎるのはよくありませんが、正しい知識を持って対応すれば、決して恐ろしいものではありません。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

★紫外線の多い時間帯を避ける

紫外線量のピークは、午前 11 時～午後 1 時頃。

戸外遊びは、午前 8 時過ぎ～11 時くらいと、午後 4 時～5 時半くらいまで。

★日陰を利用する

日陰は、紫外線量が日なたの 50%。

砂場やプールの上には、遮光シートをはる。他の遊びも、できるだけ木陰を利用。

★垂れ付き帽子を着用

戸外で遊ぶときは、垂れ付き帽子を着用。

対策をしながら、戸外遊びを楽しもう！



①髪の毛は短めに

アタマジラミにとって、長い髪は見つかりにくく、住みやすい。

②毎日、大人の手でしっかりと洗髪する

もし、アタマジラミがついても、その日の夜ならシャンプーで洗い流せる。ポイントは、地肌を良く洗い、くしでとかしながら、強い水流で流すこと。シャンプー液に 3 分以上浸すと、かなり弱る。

③毎日チェック

子どもが頭をかいていないか、かゆそうにしているかに注意し、髪の毛の根元近くに直径 1mm 程度の透明な卵がついていないか、頭髮チェックをする。ふけと違って、指で払っても取れない。特に耳の周囲や襟足に注意！



これから季節にピッタリ！楽しく水遊びができる工夫☆

色水遊び用の色水

初めての絵の具の色水遊び。赤と黄色の水を混ぜると、オレンジ色になるなどの不思議さに気付かせたいものですね。そのときのポイントは 2 つ。

①色数は厳選する…あまりいろいろな色を用意して子どもに混ぜさせると、すぐに汚い色になってしまっていて、遊びがそこで終わってしまう。配色を意識するなら、赤、白、黄色、青の色水が入ったペットボトルを用意すると、どの色を混ぜてもきれいな色ができる。

②色水の量は容器の半分…ペットボトルいっぱいに入っていると、子どもはそれを抱えて歩くだけで満足しがち。半分くらいまで入れておくと、他の色水を足してみるなど、試したり工夫したりする気持ちが強くなる。

フィンガーペインティング用の絵の具

500cc のペットボトルにフィンガーペインティング用の絵の具を作る方法です。ペットボトルに 100cc の余裕を残して作るのが、よく混ぜ合わせるコツです。

①水 300 cc にチューブ 1 本分の絵の具と、大さじ 1 杯の小麦粉を入れる。

②弱火でとろみがつくまで温める。

③とろみがついたらペットボトルに入れ、水を 100 cc 足し、ふたをしてよく振る。小さじ 1 杯の塩を入れると腐りにくい。