



令和7年
7/1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

今年は短い梅雨からあらわれた太陽さんが「おーい、夏が来たよ～」と子ども達に声掛けしているようで、いよいよ夏本場、水を大切に夏を楽しみたいと思います。

7月の七夕夏まつりには、子ども達1人ひとりの願いが叶いますようにと、各クラス共に様々な工夫で準備しているようです。ご期待ください。(七夕夏祭りは子ども達のみになります。)

さて、子ども達は額に汗をいっぱいかきながらも園庭やペリーファーム、奥武山公園など、遊びと学びでいっぱいです。当園では夏の暑さに体を慣らしながらも、熱中症対策として水分補給や冷房の使用、換気や湿度・温度もこまめに確認しながら保育環境を整え、保育を行います。特に皮膚の弱い子は専門医と相談し予防薬等の処置をすることをお勧めします。また、大人もそうですが、子どもも夏の疲れが出やすい頃ですので、早めのお迎え等、子どもと一緒に休む時間をとることが夏本番への対応策となると思います。

今月も保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。



今月の目標

「自立」

自我の芽生えを大切に育む

今月の歌と体操

体操：動物体操1・2・3、白いサンゴ礁

うた：たなばた、セミ、水遊び、キラキラ星

水遊びがはじまるよ！

7月からの水遊びは、この季節ならではの遊びです。保護者の皆様も子ども達が楽しくできるよう健康チェック、髪の毛や爪のチェック、水着・水中帽・バスタオルなど、ご準備をお願いします。

お願い

暑さが増すごとに、あせももできやすくなります。こまめに汗をふき、入浴して予防しましょう。汗をかいた衣服は着替えましょう。そのまま冷房の効いた部屋に入って体を冷やすと、夏風邪の原因になります。Tシャツや下着の着替えは、少し多めにお願いします。(個人差もありますので、担任へご相談ください。)

7月の予定

スイミング教室 (4日・11日・18日・25日)

体操教室 (3日・10日・17日・24日)

リトミック (8日・22日)

2	水	発育測定
5	土	園内研修・安全点検日
7	月	七夕夏まつり
9	水	避難訓練
16	水	キッズみまもり隊
21	月	海の日
23	水	プール開き・弁当会
25	金	給食会議
29	火	誕生会
30	水	水遊び (スイカ割り)

7月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1	火	きびごはん、バーベキュー、マカロニサラダ、小松菜スープ、りんご(2歳児以上)、お汁(0.1歳児)	米、マカロニ、ノンエックマヨネーズ、きび、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム(無添加)、しらす干し	りんご、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、コーン、こんぶ、オレンジ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	リッツ
2	水	もずく丼、鶏汁、バナナ	米、小麦粉、ラード、砂糖、押麦、片栗粉、紅芋粉	牛乳、鶏肉、豚肉、かつお節	バナナ、もずく、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン、葉ねぎ、こんぶ	牛乳 紅芋ちんすこう	胚芽クラッカー
3	木	雑穀ごはん、筑前煮、ほうれん草のおひたし、アーサのみそ汁、グレープフルーツ	沖縄そば、米、里芋、雑穀、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、ごぼう、にんじん、キャベツ、だけのこ、たまねぎ、えのきたけ、アーサ、さやいんげん、ピーマン、しいたけ	牛乳 おやつ焼きそば	野菜ビスケット
4	金	玄米ごはん、春巻き、パンパンジー、中華スープ、オレンジ	米、春巻きの皮、玄米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、食パン	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	オレンジ、きゅうり、にんじん、だけのこ、こまつな、しいたけ、いちごジャム	牛乳 いちごジャムサンド	リッツ
7	月	＜七夕祭りメニュー＞ ゆかりおにぎり、ハニーチキン、焼きとうもろこし、 加加きゅうり、そうめん汁、オレンジ	米、そうめん、はちみつ、油、バター、三温糖	牛乳、鶏肉、かつお節、お刺身	バナナ、オレンジ、コーン、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、レモン、しいたけ	牛乳 チョコバナナ	マリー
8	火	麦ごはん、マーボー冬瓜、 バーベキュー、わかめの中華スープ、 りんご(2歳児以上)、お汁(0.1歳児)	アツタリ(以上児)、 アツタリ(未満児)、米、 押麦、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、	りんご、パパイヤ、にんじん、 とうがん、たまねぎ、 えのきたけ、にら、しいたけ、 わかめ、オレンジ	牛乳 プリン	リッツ
9	水	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 にんじん炒め、 へちまのみそ汁、すいか	米、小麦粉、黒砂糖、 雑穀、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、さば、みそ、 油揚げ、ツナ缶、 かつお節	すいか、へちま、にんじん、 たまねぎ、ピーマン	牛乳 黒糖サターナクギ	源氏パイ
10	木	＜納豆の日＞黒米ごはん、 ヌンクー小、おくら納豆、 ふのみそ汁、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 片栗粉、お餅、 黒米、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、チーズ、 かまぼこ(卵不使用)、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、 オクラ、にんじん、こまつな、 しいたけ、のり、わかめ	牛乳 チーズ芋もち	ビスコ
11	金	きびごはん、ポークチャップ、 コールスロー、 大根のスープ、バナナ	米、きび、三温糖、 ノンエックマヨネーズ、 片栗粉	牛乳、豚肉、 あんこ、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 だいこん、にんじん、コーン	牛乳 抹茶水ようかん	野菜ビスケット
14	月	玄米ごはん、鮭のカレー焼き、 マーミナーチャンプルー、 冬瓜のみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、 くす粉、玄米、 小麦粉、油	牛乳、さけ、厚揚げ、 みそ、豚肉、 きな粉、かつお節	オレンジ、とうがん、もやし、 しめじ、にんじん、こまつな	牛乳 くずもち	リッツ
15	火	肉野菜そば、 きびなごのから揚げ、パイン	沖縄そば、米、油、 片栗粉、小麦粉	牛乳、きびなご、 豚肉	パイナップル、キャベツ、 にんじん、葉ねぎ、しいたけ、 ひじき、きくらげ	牛乳 ジュシーおにぎり	せんべい
16	水	きびごはん、アーサ入り卵焼き、 ゴーヤーサラダ、 ゆし豆腐、バナナ	米、きび、お餅、 ホットケーキミックス、 グラニュー糖、 オリーブ油	牛乳、豆腐、卵、 ツナ缶、しらす干し、 チーズ、 かつお節、みそ	バナナ、ゴーヤー、にんじん、 たまねぎ、こまつな、もやし、 葉ねぎ、アーサ	牛乳 小松菜チーズ 煮しパン	胚芽クラッカー
17	木	タコライス、ABCスープ、 りんご(2歳児以上)、お汁(0.1歳児)	米、マカロニ、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、 ヨーグルト、 チーズ、鶏肉	りんご、にんじん、レタス、 もも缶、みかん缶、パイン缶、 トマト、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	マリー
18	金	雑穀ごはん、手作りチキアギ、 ひじきの炒め、 ハンダマのみそ汁、グレープフルーツ	食パン、米、雑穀、 じゃが芋、しらたき、 マヨネーズ、油、 小麦粉、三温糖	牛乳、みそ、大豆、 白身魚のすり身、 ツナ缶、ちくわ、 かつお節	グレープフルーツ、ハンダマ、 にんじん、きゅうり、にら、 さやいんげん、ごぼう、ひじき	牛乳 ツナサンド	リッツ
21	月	海の日					
22	火	麦ごはん、魚の甘酢あんかけ、 あお豆サラダ、 中華コンスープ、オレンジ	米、お餅、バター、 片栗粉、油、押麦、 グラニュー糖、 三温糖、ごま油	牛乳、白身魚	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 えだまめ、コーン、パプリカ、 にんじん、葉ねぎ、りんご、 しいたけ	牛乳 ふのラスク	リッツ
23	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 カステラ (ホットケーキミックス、三温糖、 はちみつ、油、卵)	ビスコ
24	木	サラダうどん、 麦と卵のスープ、 りんご(2歳児以上)、お汁(0.1歳児)	うどん、米、押麦、 片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、 みそ、ツナ缶	りんご、きゅうり、にんじん、 コーン、たまねぎ、 ほうれん草、オレンジ	牛乳 みそおにぎり	源氏パイ
25	金	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 トマトサラダ、 もずくのみそ汁、パイン	米、食パン、玄米、 ドレッシング、 片栗粉、バター、油	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、チーズ、 かつお節	パイナップル、トマト、 もずく、きゅうり	牛乳 チーズトースト	せんべい
28	月	チンジャオロースー丼、 にらたまスープ、オレンジ	米、押麦、片栗粉、 ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、卵、 糸けすり	オレンジ、たまねぎ、ピーマン、 だけのこ、えのきたけ、 にんじん、にら、うめ干し	牛乳 梅おかかおにぎり	リッツ
29	火	＜誕生会メニュー＞豆腐ブレッド、 ハンバーグ、アツタリサラダ、 南瓜ポタージュ、グレープフルーツ	アツタリ(以上児)、 豆腐ブレッド、 マヨネーズ、 パン粉、油	豚肉、卵、 牛乳、糸けすり	グレープフルーツ、たまねぎ、 かぼちゃ、ブロッコリー、 にんじん、コーン	麦茶 アイスクリーム	野菜ビスケット
30	水	麦ごはん、うちなー野菜カレー、 オクラの和え物、 コンスープ、すいか	米、じゃが芋、 さつまいも、押麦、 ドレッシング、 三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、大豆	すいか、たまねぎ、コーン、 きゅうり、にんじん、トマト、 とうがん、オクラ、かぼちゃ、 キャベツ、ゴーヤー	牛乳 大豆の甘辛揚げ	せんべい
31	木	雑穀ごはん、さばのごまみそ焼き、 もぎの甘酢和え、厚揚げのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、お汁(0.1歳児)	米、じゃが芋、 黒砂糖、押麦、 雑穀、グラニュー糖、 ごま、三温糖	牛乳、さば、 厚揚げ、小豆、 みそ、かつお節	りんご、モーウィ、きゅうり、 葉ねぎ、レモン、オレンジ	牛乳 ぜんざい	マリー

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

＜県産品奨励月間＞
7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

7月離乳食献立表

2025年

社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

回食	1回食(午前)		補食(午後)	回食	1回食(午前)		補食(午後)
月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月
固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ
	バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)
	献立名	材料	献立名(材料)		献立名	材料	献立名(材料)
7月	ゆかりおじや 鶏肉の煮つけ カリカリきゅうり そうめん汁 オレンジ	米、鶏肉、 きゅうり、 そうめん、 しいたけ、 オレンジ		21月	 海 の 日 		
8火	軟飯 マーボー冬瓜 ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	米、豆腐、豚肉、 冬瓜、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、 ブロッコリー、 わかめ、えのき、 オレンジ		22火	軟飯 魚の煮つけ 和え物 コーンスープ オレンジ	米、白身魚、 キャベツ、コーン、 玉ねぎ、にんじん、 オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
9水	軟飯 魚の煮つけ にんじん炒め へちまのみそ汁 すいか	米、白身魚、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ツナ、 へちま、すいか	おかかおじや (米、かつお節)	23水	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、玉ねぎ、 グリンピース、豆腐、 ふ、わかめ、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
10木	軟飯 スUNKー小 挽割納豆 ふのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、大根、 にんじん、小松菜、 しいたけ、納豆、 ふ、わかめ、 オレンジ	マッシュポテト (じゃが芋)	24木	煮込みうどん かぼちゃ煮 オレンジ	うどん、にんじん、 玉ねぎ、鶏肉、 小松菜、かぼちゃ、 オレンジ	ツナおじや (米、ツナ)
11金	軟飯 豚肉の煮つけ 和え物 大根のスープ バナナ	米、豚肉、 キャベツ、 にんじん、大根、 玉ねぎ、鶏肉、 バナナ	青のりおじや (米、青のり)	25金	軟飯 レバーの煮つけ トマトサラダ もずくのみそ汁 オレンジ	米、豚肉、トマト、 きゅうり、もずく、 豆腐、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)
14月	軟飯 鮭の煮つけ マニャーチャール 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、鮭、もやし、 にんじん、小松菜、 豚肉、冬瓜、 しめじ、オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	28月	チリヤカ和え丼 (軟飯) ほうれん草スープ オレンジ	米、豚肉、 ピーマン、玉ねぎ、 ほうれん草、 えのき、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
15火	肉野菜そば かぼちゃの煮物 オレンジ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、 キャベツ、 かぼちゃ、 オレンジ	ポロポロジューシー (米、豚肉、しいたけ、 にんじん、ひじき)	29火	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 パン粉、卵、 ブロッコリー、 にんじん、 かぼちゃ、オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)
16水	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 バナナ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 にんじん、豆腐、 バナナ	小松菜おじや (米、小松菜)	30水	軟飯 野菜煮 トマトサラダ キャベツのスープ すいか	米、豚肉、 じゃが芋、玉ねぎ、 にんじん、冬瓜、 トマト、きゅうり、 キャベツ、すいか	ふかし芋 (さつま芋)
17木	タコライス(軟飯) ABCスープ オレンジ	米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、トマト、 レタス、マカロニ、 キャベツ、鶏肉、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	31木	軟飯 魚の煮つけ 和え物 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 モーウィ、 きゅうり、 じゃが芋、 ほうれん草、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
18金	軟飯 魚の煮つけ ひじきの炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ひじき、にんじん、 いんげん、 じゃが芋、オレンジ	ツナおじや (米、ツナ)				

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2025年

7月 給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

＜県産品奨励月間＞

7月は、県産品奨励月間です。沖縄県産の野菜やお肉、果物を食べて地産地消に貢献しましょう。この時期にとれる県産の野菜や果物は、沖縄の太陽をいっぱいあびて育った元気野菜です。

地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



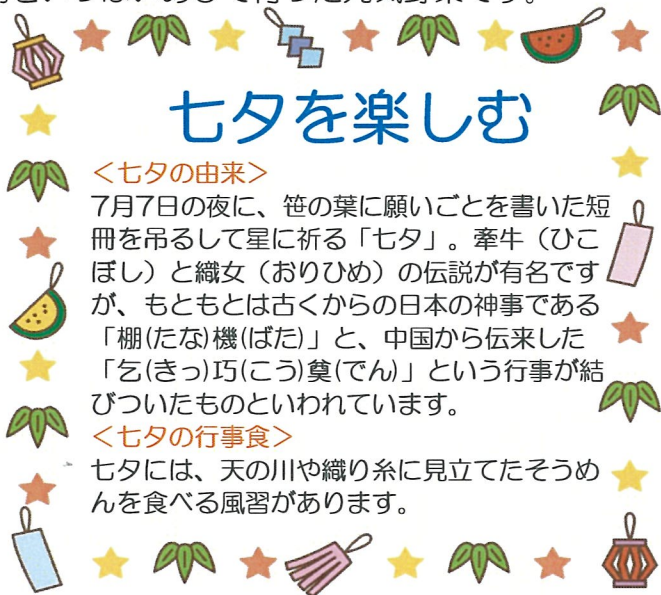
七夕を楽しむ

＜七夕の由来＞

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

＜七夕の行事食＞

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。一度に大量の水を飲むと、胃に負担がかかるので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



1日に必要な水分量

＜乳児＞体重1kgあたり120～150ml
＜幼児＞体重1kgあたり 80～100ml
＜成人＞体重1kgあたり 40～ 50ml

※幼児は、成人の約2倍の水分が必要です

【例】体重15kgの幼児
 $100(\text{ml/kg/日}) \times 15(\text{kg}) = 1,500\text{ml}$

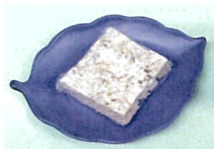
※水分量はあくまで目安です。気温やその日の活動、体調によって変化します。また、食事からの水分量も含まれます。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い野菜・果物を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



＜マシュマロフーク＞ 5人分



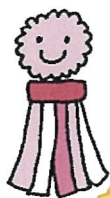
- ・バター・・・25g
- ・マシュマロ・・・60g
- ・甘くない玄米フレーク・・・90g

【作り方】

※なべの大きさは、玄米フレークを入れられるぐらいの大きさを使用

- 1 鍋に、バター・マシュマロを入れ焦げないように溶かす
- 2 解けたら、火を止め玄米フレークを入れ、すばやく混ぜる
- 3 すぐにクッキングシートを敷いたパッドに移し、平らにして冷蔵庫に入れる。
- 4 固まり、切り分けたら完成です♪

※ドライフルーツ(クランベリーやレーズン)を入れてもおいしいですよ。



ほけんだより



思った以上に早く梅雨が明けたため、今年のダム事情と水不足が心配です。しかし、夏の醍醐味と言えば水遊びですね。子ども達も大好きな遊びですが、状況によっては実施を考えなければいけないと悩みどころです。

夏の暑さとエアコンが効いた室内との差で寒暖差アレルギーを発症してしまう方もいるかと思います。できるだけ室内と室外の温度差を無くしたり、しっかりと体を動かし、汗をかくことをくり返していくと、体温調整機能も強化され、「暑熱純化(しょねつじゅんか)」という「暑さに体が慣れてくる」状態になってくると、暑さにも負けずに元気に過ごす事ができます。

もちろん、熱中症には十分に注意し、こまめな水分補給と糖分・塩分のバランス、休息の割合も大変重要となってきます。

今年の天の川にはどんな願い事が輝いてるのでしょうか？ みんなの願い事が叶いますように・・・。



健診結果



内科健診結果(金城博幸先生)

アトピー性皮膚炎(2人) 眼充血(1人)

アレルギー性皮膚炎(1人) 心雑音(3人)

今回は、以上の項目で所見がありました。

皮膚炎は夏でも正しいスキンケア(清潔保持と保湿)で皮膚トラブルを防ぎましょう。また、感染症も多く発生していますので、うつさない・うつらないよう注意しましょう。

病院受診や治療完了、経過の報告などは担任の先生へお知らせください。

歯科健診結果(高良麻呂先生)

6人が虫歯になっていました。

1人当たりの虫歯の本数が多い傾向がありました。また、食べカスが残っていたり、歯茎に何か刺さっていたりなど、口腔環境が悪い子も数名いました。

乳歯のうちから大切に、歯みがき後のフロス、仕上げみがきはしっかりと行いましょう。

虫歯の早期治療をお願いします。治療完了後は速やかに担任の先生へお知らせ下さい。

百日ぜきが増えています！

※全国的に百日咳は、過去最多更新中です。

百日咳は、乳児、特に6か月未満がかかると命に関わることもある怖い病気です。

4種混合ワクチンで予防されていますが、ワクチンの効果が弱くなった小学生～中学生、大人が百日咳にかかるケースが増えてきています。大人は感染しても軽い咳が続く程度で済むことが多く、知らないうちに人に移うつしてしまいます。

症状は、特有の咳(顔を真っ赤にしてコンコンと激しく咳き込み、最後にヒューと音を立てて息を吸う)が特徴で、連続性・発作性の咳が長期に続きます。

ワクチン接種忘れなどはありませんか？しっかり接種をして重症化を防ぎましょう。また、大人が感染しない、うつさないよう注意することが大切です。

感染予防のために

☆咳が出る時はマスクをつける

☆こまめに手を洗う

☆咳が続くときは受診する



百日咳と診断されると、抗菌薬が処方されます。量や期間を守って、正しく飲み切りましょう。

気をつけたい 夏風邪

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができて、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

<登園再開の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら(登園には登園届けが必要です)

おうちで休むときは……

1.水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち。おかゆやアイスクリーム、ゼリーなどロ当たり、のどごしのよいものを少しずつ摂ったり、脱水にならないよう、水分はこまめに摂るようにしましょう。

2.回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。

3.解熱後 24 時間は様子見を

厚労省は、乳幼児は免疫獲得途中、体温調節機能が未熟という観点から、解熱後 24 時間はご家庭にて様子見をお願いしています。また、前日38℃を超える発熱がない、24 時間以内に解熱剤使用の有無なども併せて確認をお願いします。

水遊びが始まります

7月から子ども達が大好きな水遊びが始まります。園では、気象情報や子ども達の体調をしっかりと確認し、安全に行えるよう配慮しながら行っています。

水遊びは以外と体力を消耗するため、夜は早めに眠り、疲れを残さないようにしたり、体調のチェック、朝食をしっかりと食べて水遊びに備えるなどしましょう。

体調が悪い日などは、朝の受け入れ時に職員へと情報をお伝えください。

子ども達が安全に、安心して水遊びが楽しめるよう、ご協力を宜しくお願いします。

つめは短く切ってください！



爪が伸びていると、引っかかってケガをしたり、お友達を引っかいてしまったりと思わぬケガを招きます。また、爪の間に細菌やウイルスがたまりやすく、不潔になりがち。水遊びは肌を多く露出するため、湿疹や虫刺され、アトピー性皮膚炎などの皮膚トラブルを爪でひっかきやすく、傷になる可能性があるため、前日までに必ず爪のケアをしましょう。



水遊びの日はここを確認しましょう！

※状況によっては水遊びに参加不可、または中止することもありますので予めご承知下さい。

- ☐ 平熱より体温が高い、または前日までに発熱はありませんか（解熱後 24 時間以上経っていますか）。
- ☐ 咳（ゼーゼー、息が荒い、呼吸がしにくそうなど）・鼻水（量・青っぱな）・目の充血・耳垂れ（中耳炎など）などの症状はありませんか。
- ☐ 下痢・腹痛はありませんか（24 時間以内にでていませんか）。
- ☐ とびひ・水いぼ（ガーゼや絆創膏で覆える範囲）、虫刺され跡が傷になっているなど、皮膚疾患等はありませんか。
- ☐ 睡眠不足・食欲不振・疲労・不機嫌・感染症後（病み上がり）、体調が悪そうなどはありませんか。
- ☐ 内服や貼り薬（気管支拡張テープなど）はありませんか。
- ☐ しらみはありませんか（髪の毛は短く切り揃えていますか）。
- ☐ 爪は短く切っていますか
- ☐ 水遊び当日の朝は入浴をしましたか。
- ☐ 水遊びの可否はチェックしましたか。



子どもの体の 70% が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調整機能が十分に発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- ・汗をたくさんかいている
- ・のどが痛く、水分がとれない
- ・食欲がなく、水分をとれない
- ・嘔吐や下痢をしている

脱水のサインがみられたら

- ・経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつのませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られた時などに飲むものなので、日常の飲料として使用すると、塩分・糖分のとりすぎになるため注意しましょう。

脱水になりやすい条件

- ・外出前や遊ぶ前から少しずつ水分をとる
- ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるため、食事におみそ汁やスープなどを加える

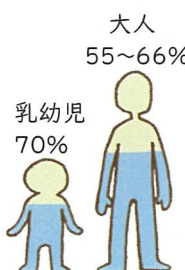
※子どもはのどがかわいても自分では言えないため、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

脱水が進行すると

- ・顔色が悪い
- ・ボーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

初期脱水のサイン

- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- ・汗をかいていない
- ・唇や皮膚が乾燥している



油断大敵夏の車内！

車に関する事件・事故などの報告は、毎年200件以上あるそうです。中でも、特に注意しなければいけない事が「子どもを車内に置き去りにする事」です。

毎年全国的に起こっている事例で、その件数は増加傾向にあります。ケガや死亡事例も出ているのですが、減少しない理由は何でしょうか？

もし、車内に子どもを置いていくと、保護者責任遺棄（刑法218条）にあたってしまいます。

保護を必要とする者（子、お年寄り、身体障害者、病者など）の生命・身体を保護する為、これらの者を遺棄した場合に成立し、罰せられます。

原因として一般的に言われていることは、「保護責任者の想像力の欠如」「短時間だからという油断」が挙げられます。

これから本格的に夏の暑さが増してきます。小さな命を守る行動とは何でしょ

うか？また、車体の熱さによるやけどにも十分に注意し、子ども達にも教えていきましょう。

