

「けやき楽校だより」 8 月

梅雨が明けると同時に上空と地面からの熱で焦げそうな暑さになりました。引き続き室温、水分補給に気をつけてお過ごし下さい。散歩中に水分が必要になったり、体を休めたくなったりした場合は園に声をお掛けください。

大人は約 2.5ℓの水分補給をするようにと言われてます。一日に便・尿・呼吸・汗とで水分排出量は、2.5ℓになるので、最低でも 2.5ℓということです。食事からも摂れていきますので、飲料水からは最低 1.5ℓぐらい摂るので良いそうです。水分が必要といっても大量の水分を飲んでも溜めておくことはできないので、おしっことなって排出されてしまいます。少しずつ失われる水分を、細目に少しずつ補って脱水のリスクを減らしてください。運動中は、意識的に水分補給をすることや、朝と入眠前にコップ一杯の水を飲むことは体に良いようです。

乳児は(0、1歳)体全体の80%が水分で出来ていると言われてますが、汗腺の数は大人と同じなので大人の2倍以上汗をかくため、失われていく水分量をきちんと補うためにも適切な水分補給はとても大切なことです。体重1kgあたり150mlと言われてます。体温調節機能が未発達な事から、体に熱がこもってしまいやすい特徴があります。その為、外気温の影響を受けやすく大人より脱水症状を起こしやすいと言われてます。離乳食や母乳、ミルクでも摂れますが、不足分を少しずつこまめに飲ませてあげることが大切とのこと。

幼児は(1~6歳)体重1kgあたり100mlぐらいです。どの年齢も食事からも水分を摂りますので全てを飲み物で摂らなくても大丈夫ですが、大量の汗をかき体から多くの水分が奪われる夏は、意識的に飲むことが必要です。一番大事なのは、3回の食事をしっかり摂ることですので、食欲も落ちがちですが、工夫しながら食べていきましょう。

健康体操 7月10日 講師—衛藤 裕氏

ご参加ありがとうございました

声を出さなくなると喉の筋肉がおとろえ、飲み込む力もおちてきます。人と話し、口を開け、声を出すことはとても大切です。一人暮らしでも大きい声を出して下さい。首を左右、前後に倒す運動も良いです。

舌で歯茎のまわりをぐるぐるなぞる運動は活舌も良くします。きつくなったところでもう一回プラスしてみてください。続けることで効果が出てきますとのことでした。

わらべうた

*ちよち ちよち アワワ

ちよち ちよち (手を2回打合せる)

アワワ (アワワと言いながら口元に手をあてる)

かいぐり かいぐり (胸の前で糸巻き)

とつこの目 (手のひらをもう片方の手で2回突く)

おつむ テンテン (頭をりょう手でポンポンとたたく)

はら ポンポン (腹をポンポンとたたく)

(ひじ) (とつこの目は魚の目のこと)

子どもと向き合って遊びます。大人がやっているのとジッと見ていて何度もやってほしいとせがみます。

何度もやっているのと、ところどころを一緒にやるようになります。一番の人気は「はら ぽんぽん」です。

そこにくることを待って大笑いしている子、そこだけ参加する子。あそびながら体の部位の違いも知っていきます。

『けやき楽校』

けやき楽校では、赤ちゃんから高齢者の方までが利用していただく「けやきひろば」を開設しています。

けやきひろばの開室曜日

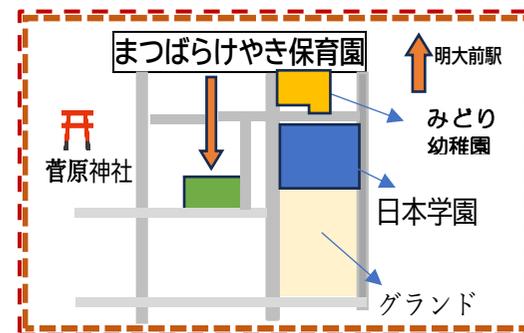
毎週火曜日～金曜日

開室時間

10:00～11:30です

楽校ではワークショップや講座も計画していきます。地域の皆様が楽しめる楽校としていきます。「こんな講座があれば」「趣味を披露したい」など、何でも声をあげて下さい。皆様のご来校をお待ちしております。

水遊びを希望されるご家庭は、タオル、着替えをお持ちください。



連絡先

まつばらけやき保育園 (日本学園裏側)

世田谷区松原2-11-1

Tel 03-6304-3730 担当 梅澤

2024年8月「けやき楽校 けやきひろば」予定

まつばらけやき保育園

どうぞご利用ください

8月は園行事と夏体制の為、ひろばのお休みが多くなっています。

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 9月の予定 | | | | | | |
|-----|-----|---|---|--|---|-----|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 5 | 6  | 7 健康体操  | 8  | 9  | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 11 | 12 | 13  | 14  | 15  | 16  | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 25 | 26 | 27  | 28  | 29  | 30  | 31 | 29 | 30 | | | | | |

9月の健康体操は、9月11日予定です。
グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日。
基本以外の休みにつきましては、該当月のお知らせでお伝えします。
お知らせは、世田谷区社会福祉協議会のメルマガと園のインスタからもみられます。

8月の手仕事は、先月に引き続き、軍手を使って動物人形づくりを予定しています。お喋りタイムもOKです。

けやきひろばの開室時間は、10時から11時半です。
開室曜日は、火曜日から金曜日の週4日です。
「けやき楽校 けやきひろば」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できるひろばです。赤ちゃんが遊んでいる近くに高齢者もいて赤ちゃんから癒しをいただけます。お子さんが、ひろばに慣れてきて、お母さんが離れても遊べるようになりましたら、講座に参加することも可能です。
お部屋全体を使う講座の場合は講座のみとなる場合があります。その都度、お知らせさせていただきます。現在、定例は健康体操です。体操は、お部屋の広さの関係で人数を限らせていただいております。ご希望の方は、空き状況を電話でお問い合わせください。

子どものスペースには、お子さんが自由に手に取ってあそべるよう遊具を設定してあります。目に入ったものを手に取り、舐めたり、打ち合わせたり、叩いたり、器に入れたり、お子さんなりの評価でお気に入りを見つけます。月齢が高くなってくると使い方や他の玩具と組み合わせて遊ぶなどの変化も出てきます。そんなお子さんの成長をじっくりとお楽しみください。体全体を使って遊ぶ玩具も用意しています。
大人のスペースには、手仕事の材料を常時、用意しています。動物の軍手人形、ポシエットづくり、ミニ額縁飾りは、いつでも声をかけて下さい。お持ちいただいた編み物、針仕事なども、お喋りをしながら一緒にやりませんか。もちろん、のんびりお喋りタイムでも大歓迎です。手仕事はその日に出来上がらなくても何日かけてもOKです。

☎ご利用の連絡先：まつばらけやき保育園 03-6304-3730 担当 梅澤