

西部療育センターだより	2022年 7月号	福岡市社会福祉事業団 福岡市立 西部療育センター TEL 883-7161
-------------	--------------	--

園生活も3か月が過ぎ、新しいお友達や先生に慣れてきた頃でしょうか。梅雨の季節ですが、4階のスタッフルームに届く園庭や遊戯室からの子どもたちの元気な声、楽しそうな歓声が、心を晴れやかにしてくれます。小麦粉粘土・スライム・光遊び・親子遊びなど室内で楽しめる遊び・活動をきらきら園・のびのび園では取り入れています。ぜひ、雨の日にご家庭で過ごされる時の参考になさってください。

梅雨が明けたら一気に暑さも増して夏本番です。子どもたちの大好きな園庭プールも始まります。先日、園庭プール開始にあたり、通園系の職員はもちろん、管理係・相談系の職員も一緒に溝掃除を行いました。子どもたちに夏ならではの遊びを思い切り楽しんでほしいと思います。

熱中症や食中毒も気になる時季です。健康管理には十分気をつけて元気に過ごしましょう。

相談係長 古本 由美



<7月の月間予定>



のびのび園	のびのび園	きらきら園
(くま・うさぎ・こあら・きりん・ぞう・りす・ぱんだ) 1日(金)誕生会(6.7月) 4日(月)Pすてっぷ・ぶち① 11日(月)クラス懇談 学習会「福祉制度」(年長) 14日(木)Pすてっぷ・ぶち② 21日(木)避難訓練 25日(月)Pすてっぷ・ぶち③	(ぺんぎん・らいおん) 1日(金)誕生会(6.7月) 11日(月)保護者会 21日(木)避難訓練	(ひよこ・ことり・はと) 8日(金)OT学習会 (ひよこ・ことりB) 11日(月)〃(ひよこ・ことりA) 14日(木)ST学習会「食事」 (ひよこ・ことりA) 15日(金)視力評価(はとA) 19日(火)ST学習会「食事」 (ひよこ・ことりB) 21日(木)避難訓練 学習会「コミュニケーションを見える化しよう」(ひよこ・ことりA) 22日(金)〃(ひよこ・ことりB)



7月になりました。これから暑くなってくると、よく汗をかきますね。汗には体にこもった熱を外に逃がして体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ずに熱中症や筋肉のけいれんが起る場合もありますので注意が必要です。



水分補給のポイント

こまめに

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに体は水分不足です。暑い日や運動したときは、こまめに水分補給を行きましょう。

適温で

冷たすぎると、内臓も冷え夏バテの原因にもなります。常温か少し冷たいくらいが良いでしょう。

少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。また、胃腸にも負担がかかり、胃液が薄まり食欲がなくなることもあるので、少量ずつとるようにしましょう。

食事からも

水分は、ごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給と共に、水分やミネラル補給にもなります。

暑い日が続くと、さっぱりしたものに偏りがちですが、体をつくるタンパク質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、様々な症状が出てしまいます。特に、エネルギー代謝に必要な“ビタミンB群”が不足しやすいので、豚肉やレバー・うなぎ・枝豆などビタミンB1の豊富な食材を積極的に摂るようにしましょう。

