

社会福祉法人アコモード
アンジェリカ保育園 えんだより

2025

DIARY

News from Angelica

7



july

園長より

6月に入り毎年恒例の水遊び・泥んこ遊びスタートしました。

子ども達はイキイキとした顔で楽しんでます。

水着の用意や洗濯などご協力ありがとうございます。

お家の方にとっても保育士にとっても、準備や片付けなど、とても大変な“水遊び、泥んこ遊び”ですが、それでもやるのは、それなりの理由があります。

水遊び、泥遊びでは、心も体も開放的になり「本来の自分」を表に出しやすくなります。夢中になって遊ぶことで、満足感と自己肯定感が高まるといわれています。

また、砂や水、泥を使った遊びは、想像力(思い描くこと)や創造力(工夫してつくりだすこと)が育まれたり、開放的な遊びを通して、仲間との絆もより深まっていきます。秋以降の充実した遊びへとつながっていく大切な活動です。

一つひとつの遊びを大切にしていきたいと思っています。

安全に十分注意しながら夏を楽しんでいきますので引き続きご協力お願いいたします。

7月より新しいホームページができました！ぜひご覧下さい。

7

Event schedule 行事予定

7月7日 (月) 運動遊び 身体測定 ゆめ/にじ/はな

8日 (火) 身体測定 つき/ほし/そら

9日 (水) 表現遊び そら

11日 (金) 社協さんとの交流 つき/ほし/そら
バルーンアート

25日 (金) 避難訓練

8月7日 (木)
ママさんプラス 森のおんがくたいの方々が来て
演奏してくれます！



Information お知らせ

新人職員のお知らせ

《子どもの名前は呼び捨てにしません。》

子どもを呼び捨てにすることは、大人と子どもの上下関係を強調する行為なのでは、と考えています。子どもを大人と変わらない一人の人間・人格として接するために、呼び捨てはしません。

名前の呼び方を意識し取り組み始めると、「〇〇ちゃん」「〇〇くん」と呼ぶより、「〇〇さん」と呼ぶ方が話し方も穏やかになる！と職員の声もありました。

子ども達からも保育者の事を「先生」ではなく「〇〇さん」と少しずつ呼んでもらえるようになってきました。

《鼻水を拭くときは一声かけてから拭きます。》

鼻水は、気が付いたらささっと拭くのがいいと思っていましたが、自分がやられたら・・・と、想像してみました。ビックリもするし、やめて！と思うだろうな。

鼻水に限らず、大人がされて嫌なことは子どもにもしない。一声かけて丁寧に接するようにしています。

6月19日、ゆめ組さんと幼児組はグループごとでわらべうた集会を行いました。

6月のわらべうたは「ちゃつぽ」です。決まった4つの動作を歌い終わりまで繰り返し、壺に見立てた手に蓋をすることができたら成功という手遊びです。幼児組ではテンポアップをして最後に蓋が「できたー！」「できなかった」と手遊びを楽しんでいます。

☆ゆめ組

☆はじまりのうた 「ちょちちょちあわわ」

今年度初回のゆめ組さん。人見知りをしてしまって固まってしまった子もいましたが、保育士の手の動きに集中してよく見ていました。

☆季節のわらべうた 「ちゃつぽ」

☆ふれあい遊び 「ふくすけさん」

足の指に触れて刺激を与えてあげるわらべうた。乳児は足の指を触られることがあまりないので、小さいうちから触れてあげる事で感覚を知って足の動かし方、自分の足の存在を知っていく事にも繋がります。裸足で過ごす時間が多い夏にぴったりのふれあい遊びです。

☆おわりのうた 「さよならあんころもち」

☆幼児組

☆はじまりのうた「ちょちちょちあわわ」

「はじまりのうたは～・・・」と保育士が話し始めると子どもたちから「ちょちちょちあわわ」を歌い始める姿がありました。わらべうたが身近な遊びになっているように感じます。

☆季節のわらべうた 「ちゃつぽ」

テンポアップするとより楽しめるわらべうた。両手でやるのが難しい子は片手でも楽しめますよ～。

☆集団遊び 「おちたおちた」

「おーちたおちた！」「なーにがおちた？」と言葉の掛け合いが楽しいわらべうた。「りんご」は両手でキャッチする。「かみなり」はおへそを隠す。「流れ星」は両手をキラキラさせて流れ星を再現するといったように仕草遊びを楽しみました。

☆おわりのうた 「さよならあんころもち」



がたんごとんがたんごとん
安西水丸さん

『がたんごとんがたんごとん』はオノマトペによる言葉の響きが子どもたちをひきつける絵本です。オノマトペとは、音や様子を言葉で表現する言葉のことを言います。

オノマトペの楽しさと一緒にさまざまな要素もあります。

まず、全体を通してストーリーがあります。物語は、1台の機関車が3台のカラの貨車を引いている場面から始まります。

オノマトペによる「がたんごとんがたんごとん」という心地よい響きに

「のせてくださーい」「しゅうてんでーす」「おりてくださーい」「さようなら」と会話の言葉がまるでメロディーのように表現されています。

はじめに哺乳瓶がやってきます。哺乳瓶は3台ある貨車の一番後ろに乗りました。

貨車を乗せた汽車の全景が絵本の中心に描かれ、がたんごとんがたんごとんと汽車は走り続けます。

次のページでは、同じように「のせてくださーい」とコップとスプーンが登場し、

2台目の貨車に乗ります。

次にリンゴとバナナです。この2つは先頭の貨車にのりました。満員になった汽車が走ります。

するとそこに、またお客さんがやってきます。「のせてくださーい」今度は猫とネズミです。

もう、乗るところがありません。子どもたちはどうしようと心配になります。その気持ちは

汽車の表情にも表され、汽車は口をへの字にして困っています。ところが、

猫とネズミはなんと、機関車の上に乗りました。2匹で万歳をして楽しそうです。

汽車もニコニコ顔になりました。

しゅうてんでーす みんな おりてください

汽車がついたのは、エプロンをしてハイチェアにすわり待っている女の子のテーブルです。

楽しいおやつ時間です。猫とネズミも女の子と一緒にテーブルについています。

がたんごとんと走り去る汽車。物語は「のせてくださーい」「しゅうてんでーす」

などセリフの表現のみによって展開します。その物語に、

言葉ではなく絵で「もう貨車はいっぱいになったから猫とネズミが乗る場所がないよ。どうしよう」

と変化がもたされます。ワクワクドキドキする絵本となっています。

ぜひ読んでみてください。

今月は火災を想定した避難訓練を実施しました。突然の「火事です！」という放送に、ちょっぴりした様子の子どもたちでしたが、先生のお話をよく聞きながら、落ち着いて避難することができました。

訓練後には幼児組で防災集会を行い、火災時に大切な行動についてみんなを確認しました。特に今回は「煙への対策」について重点的にお話ししました。

煙は火よりも早く広がり、吸い込むととても危険です。

そのため、次のような避難の仕方を練習・確認しました。

- ・姿勢を低くして避難すること（煙は上の方にたまるため）
- ・口と鼻をハンカチや手でおさえること（煙を吸わないため）

また、避難時に大切な約束の合言葉

“安全に避難するための5つのお約束”『お・か・し・も・ち』も、子ども達と一緒に振り返りました。

『お・か・し・も・ち』つつなに？

- ・おさない（お友だちを押さないこと）
- ・かけない（走らず、落ち着いて避難すること）
- ・しゃべらない（静かにして話をきくこと）
- ・ちかづかない（火の近くに近づかないこと）

地震の避難訓練時にお話したので、覚えていてくれたお友だちもいましたよ。

7月のこんだて

日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		昼食	おやつ(☆手作り)	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	火	ロールパン 夏野菜のクリームシチュー チーズサラダ ムックフルーツ	牛乳 ☆わかめおにぎり	パン 油 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	人参 玉葱 かぼちゃ コーン きゅうり きゅうり	495 629	18.0 23.2	18.5 22.6	1.5 1.8
2	水	ご飯 ホイコーロー風 卵焼き すまし汁 パン缶	牛乳 マリー・せんべい	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 卵 牛乳 豆腐	きゅうり 玉葱 人参 ピーマン小松菜 えのき パン缶	523 552	19.9 23.0	18.2 16.2	1.4 1.7
3	木	冷やし肉みそうどん スープ(乳児のみ) みかんヨーグルト	牛乳 ☆ツナチャーハンにぎり	うどん 油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 高野豆腐 さつま揚げ みそ ヨーグルト	玉葱 人参 コーン 小松菜 みかん缶 わかめ	410 561	16.2 19.1	12.4 11.7	2.0 1.7
4	金	チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 ☆水ようかん せんべい	米 油 バター ごま	鶏肉 ツナ	人参 玉葱 マッシュルーム 缶 グリーンピース ブロッコ	470 544	19.0 22.6	10.8 11.3	1.5 1.9
5	土	親子丼 ごまドレッシングあえ みそ汁 パン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 卵 油揚げ みそ	玉葱 人参 グリーンピース カリフラワー さや パン缶	484 579	18.6 22.0	16.0 18.9	1.5 1.7
7	月 七夕行事	いなりご飯 鶏団子の煮物 セタそうめん汁 フルーツポンチ	牛乳 ☆お星さまクッキー	米 ごま 油 砂糖 片栗粉 そうめん	油揚げ 錦糸卵 チキンボール 豆腐	人参 小松菜 オクラ みかん缶 ミックスフルーツ	462 568	14.2 17.6	15.2 18.4	1.5 2.1
8	火	ふりかけご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 パナナ	飲むヨーグルト ☆ジャムケーキ	米 油 砂糖	さば ちくわ 油揚げ みそ	切干大根 人参 小松菜 もやし わかめ 玉葱 パナナ	510 623	19.3 23.6	10.2 13.3	1.6 2.0
9	水	キーマカレー きゃべつサラダ スープ(乳児のみ) パンヨーグルト	牛乳 ルヴァン・せんべい	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 高野豆腐 牛乳 錦糸卵 ヨーグルト	玉葱 人参 きゃべつ パン缶 小松菜	550 636	17.8 20.5	19.6 22.5	2.1 1.8
10	木	けんちんうどん チーズ入り卵焼き カルピスマルケゼリー	牛乳 ☆じゃこチャーハンにぎり	うどん 油 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 なたと ゼラチン	人参 大根 葱 小松菜 玉葱	500 593	21.9 25.9	17.4 20.3	1.9 2.3
11	金	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の和え物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ☆おほかおにぎり	米 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	鶏肉 みそ 錦糸卵	葱 きゅうり 人参 大根 しめじ オレンジ	473 567	16.3 19.6	14.5 17.0	1.2 1.5
12	土	あんかけ焼きそば わかめスープ みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	中華めん ごま 油 片栗粉	豚肉	人参 玉葱 きゃべつ さや わかめ コーン きくらげ 小松菜 みかん缶	458 532	17.5 20.6	13.5 15.2	1.2 1.5
14	月	ご飯 かわいいの香味焼き 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ビスコ・せんべい	米 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃが芋	かわいい 豚肉 豆腐 みそ	玉葱 人参 さや わかめ パナナ	484 561	18.0 21.5	14.0 15.7	1.6 1.9
15	火	黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き トマトサラダ コンソメスープ ももヨーグルト	牛乳 ☆青のりクッキー	パン 油	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 トマト きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン もも缶	493 572	17.5 20.0	21.2 25.3	2.0 2.2
16	水	ピザパン かニカマの中華和え スープ パン缶	牛乳 ゆでとうもろこし ハッピーターン	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 高野豆腐 かにかま	玉葱 もやし 人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン ほうれん草 パン 缶	454 542	19.9 23.8	16.0 19.0	1.2 1.6
17	木	ナポリタン ツナサラダ 野菜スープ みかんゼリー	牛乳 ☆ピラフにぎり	スパゲッティ 油 砂糖	ソーセージ チーズ ツナ ゼラチン	玉葱 人参 ピーマン トマト カリフラワー えのき ブロッコリー みかん缶	483 579	16.9 20.1	13.2 15.3	1.9 2.4
18	金	ハヤシライス わかめサラダ スープ(乳児のみ) オレンジ	ミルク ☆きな粉スティックパイ	米 麦 小麦粉 油 ごま	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース マッシュルーム缶 きゃべつ トマト わかめ オレンジ	524 612	17.8 20.6	20.5 23.9	2.3 2.1
19	土	豚丼 ごましょうゆ和え みそ汁 パン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 砂糖 油 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 油揚げ みそ	玉葱 人参 もやし 小松菜 わかめ パン缶	486 567	17.8 21.0	15.1 17.2	1.5 1.8
22	火	ご飯 かわいいのしょうゆマヨネーズ焼き ひじき煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ☆ココアスコーン	米 マヨネーズ 砂糖	かわいい ちくわ 油揚げ みそ	ひじき 人参 いんげん 小松菜 玉葱 えのき パナナ	501 608	18.9 22.9	15.6 18.3	2.0 2.4
23	水	ご飯 タンドリーチキン 野菜炒め みそ汁 オレンジ	牛乳 ☆炊きこみおにぎり	米 油	鶏肉 ヨーグルト ソーセージ 豆腐 みそ	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 えのき オレンジ	468 563	17.8 21.3	14.3 16.9	1.5 1.9
24	木	マーボー丼 中華あえ すまし汁 グレープゼリー	牛乳 ウエハース・せんべい	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 高野豆腐 みそ ゼラチン	玉葱 もやし 小松菜 人参 わかめ さや	462 586	18.5 22.7	15.2 17.8	1.3 1.8
25	金	焼きそば 豆腐スープ フルーツヨーグルト	牛乳 ☆カレーピラフにぎり	めん 油 ごま 砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト	きゃべつ もやし 玉葱 人参 コーン ミックスフ ルーツ	521 620	16.7 19.0	17.9 21.2	1.3 1.6
26	土	二色丼 のり酢あえ みそ汁 みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 高野豆腐 卵 牛乳 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 人参 いんげん きゃべつ もやし 小松菜 みかん缶	528 617	20.8 24.5	19.6 22.6	1.5 1.8
28	月	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ スープ(乳児のみ) ジャムヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 ブロッコリー トマト コーン さや	479 624	18.4 22.0	13.8 19.3	1.2 1.7
29	火	白ロールパン チーズ入りハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ パン缶	牛乳 ☆甘みそおにぎり	パン パン粉 油 スパゲッティ マヨネーズ	豚肉 チーズ 高野豆腐 ツナ	玉葱 人参 きゃべつ えのき コーン パン缶	534 616	20.8 24.2	21.1 24.6	1.9 2.2
30	水	ご飯 かわいいのごま味噌やき 野菜の納豆あえ すまし汁 グレープフルーツ缶	牛乳 ☆きな粉クッキー	米 油 砂糖 ごま	かわいい みそ 納豆 豆腐	小松菜 人参 もやし わか め 玉葱 グレープフルーツ缶	479 576	19.8 22.7	16.6 19.4	1.3 1.6
31	木	ジャージャー麺 スープ ミルクゼリー	牛乳 ☆ケチャップライスにぎり	中華めん みそ ごま油 油 片栗粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 牛乳 ゼラチン	人参 きゅうり 玉葱 もや し 小松菜	502 604	20.4 24.4	15.1 17.8	1.6 2.0

※ 土曜日 お楽しみおやつ 余剰分の食材を使った手作りおやつです。 平均栄養量 1.2歳児 490 18.4 14.7 1.6

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。 3.4.5歳児 586 23.2 17.8 1.9

※ おやつは1歳クラス 午前80m |、午後80m | 2~5歳クラス午後のみ100~120m | 出しています。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜がおいしい季節となりました。子ども達が育てているお野菜も、順調に大きくなってきました。梅雨があげると夏本番です。急に暑くなると、食欲が低下して水分ばかり摂りがちです。太陽をたくさん浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。夏野菜を食べて、これから来る暑い夏を元気に過ごしましょう。

先月の食育の様子

れんげ 給食のお手伝い 玉葱・人参の皮むき

幼児組 れんげグループに翌日の給食「ハヤシライス」用の玉葱と人参の皮むきをお願いしました。

つき・ほしぐみのお友達は2人組となり玉葱の皮むきを、そらぐみのお友達にはピーラーで人参の皮むきをお願いしました。

玉葱は「白い所が出るまでむいてね」とお願いすると「くさ〜い」と言いながらも素早く上手にむいてくれました。

次はそらぐみのお友達です。エプロン・バンダナに着替えてスタートです。周りで小さいお友達が見ている中、「すっつ」と上手に皮がむけました。

つき・ほしのお友達から「すご〜い」「かっこいい」「ぼくもやりたい」との声が…さすがそらぐみですね。翌日、皆がお手伝いした野菜は、おいしいハヤシライスとなりました。「おいしいね」と良く食べていましたよ。

そらぐみ リクエストクッキング

リクエストクッキングとは、『みんなで話し合って、好きなおやつを考え作って食べよう!』というものです。

「何を作ろうか?」話し合いをしました。アイス、かき氷、ゼリー、ケーキ、りんごあめ、わたあめ…その中から多数決でアイスに決定!

「アイスを作る?それともアイスを買って好きな物をトッピングする?」と話し合いを進めたところ、バニラアイスにカラフルチョコ・マシュマロ・生クリームをトッピングして食べることになりました。代表の子が前日に買い物に行き準備万端。

当日は暑かったのでアイス日和。子ども達は順番にアイスの入った器をとり、好きなものを好きな順にトッピングをしていきました。

とりすぎに注意をしながら、きれいなアイスパフェができました。「おいしいね」とニコニコしながら大切に食べているのが、印象的でした。

「今度は何を作る?」と次回に向け思案中のそらぐみです。

今月の給食

7月7日(月)七夕行事食

平安時代「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に

広まったそうです。この日の給食にそうめん汁をだす予定です。星型の人参やおくらを入れ七夕らしく仕上げます。

また、おやつはお星さまクッキーです。お楽しみに!

レシピ紹介

先月のおやつから

マシュマロおこし ~ 子ども達に人気です ~

マシュマロの甘さとザクザク食感が美味しいです。

(材料) 幼児10人分

コーンフレーク 100g

(砂糖不使用)

バター 40g

マシュマロ 60g

白ごま 15g

(作り方)

① 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジ等で溶かす。

② バターが溶けて熱いうちにマシュマロを入れる。マシュマロがトロツと溶ける状態になるよう全体を混ぜる。足りないようであれば、レンジで再加熱する。

③ コーンフレーク・ごまを加え全体を絡める。

④ お皿やバットなどにきれいに広げて、冷蔵庫で冷やす。

⑤ 10等分して出来上がり!



子育てのヒントを掲載します

～「置いていくよ!」って言っていませんか?～
Instagram いすみ@ さんの投稿より

子どもがなかなか帰らない時。 子どもが言うことを聞かない時。

「もう!置いていくよ!」 「先に帰るからね!」 とつつい言ってしまいましたか?

ただ、これでは子どもは不安になってしまい余計に問題行動をしたり、反発するようになってしまいます。

しかも、本当に置いていくつもりはないですよね。

大人が嘘をついてしまうと、子どもは不信感を抱きやすくなってしまいます。

「言うことを聞かないと置いていくよ」というような言葉かけは控えたほうが良いのです。

ではどうすればいいか?

「お家に帰ったら～しよう!」と**ポジティブ×ポジティブ**な言葉かけをしましょう。

「帰らないと置いていくよ!」は**ネガティブ×ネガティブ**な言葉ですね。
これだと子どもは行動を変えたとしても恐怖や不安という気持ちが多くなってしまいます。

「寝ないと鬼がくるよ」「食べないと遊べないよ」より「**お布団に行ったら絵本を読もうね**」「**食べたら遊ぼうね**」の方が前向きで楽しいですよ。

些細な違いですが、子どもの思考は周りからの声掛けで作られていきます。肯定的な言葉かけは、子どもの思考も肯定的にします。

「置いていくよ!」は心の中に留めておいて、「**帰ったら～しよう!**」とわくわくする声掛けを心掛けてみてはいかがでしょうか?

Topics

おすすめ書籍の紹介です

「くまのこうちょうせんせい」

金の星社 こんのひとみ・作 いもとようこ・絵

「おはようございます」いつも元気に挨拶してくれるくまのこうちょうせんせい。
大きな声を出すことが苦手なひつじくんが。こうちょうせんせいの病気をきっかけに大きく成長していくお話です。

「せんせいね、びょうきになって わかったことが あるんだよ。
おおきなこえを だそうとおもっても、だせないときがあるんだね。できなくなって、はじめてわかったんだ。ひつじくん、おおきなこえをだそうねっていっぱいって、ほんとうにわかったね」

実話をもとにしたお話です。こうちょうせんせいの温かくてやさしい言葉に胸が熱くなります。



幼児クラスでお口の健康集会を行いました

先月、幼児クラスで「お口の健康集会」を行いました。歯科健診を控えていたので、お口の事について興味を持ってもらえるように実施いたしました。

子ども達に話を聞くと、「いつもママやパパに歯磨きしてもらってる」「自分でもたまにやってるよ」という感じで、歯磨きの大切さはきちんとわかっている様子でした。

ただ、虫歯になると、歯を大切にしないとどんな大変なことになってしまうのか…そんな話をした際には真剣な表情で聞いていた子ども達。

最後には、「魔法のクスリ（イソジン）」と「おにぎり（デンブun）」を用いて、食後の歯と、歯磨きをした後の歯の汚れ具合を見せました。子ども達は衝撃を受けたようで、後日「ちゃんと歯磨きしたよ!」、塩での給食の後にも「うがいしてお口キレイにしたよ!」と教えてくれました。

暑い夏も元気に過ごしたいですね

《夏を健康に過ごすポイント》

水分補給……沢山汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。

皮膚のケア…こまめに汗を拭いたりシャワーをしたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

紫外線対策…外出時は帽子をかぶったり日焼け止めを塗ったり等の対策も忘れずに。

室温管理……屋内でも熱中症の危険性があります。エアコンなどを上手に使いましょう。設定温度は28℃前後を目安としましょう。

《熱中症予防のポイント》

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- ・日よけのあるベビーカーも照り返しがあるので、散歩は短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは長時間に及ばないように注意しましょう。
- ・汗を吸い取りやすく、風を通しやすい素材の衣類を選びましょう。
- ・のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。

《熱中症予防かなと思ったら》

- ・屋内のが合いは空調機器を使って室温を下げ、戸外では日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。
- ・衣類をゆるめ、保冷剤などで大きな欠陥（わきの下、足の付け根、首のまわり）を冷やしましょう。
- ・スポーツドリンクや経口補水液など、塩分の入った水分を補給しましょう。口から飲むことが難しい時は、無理に飲ませず、医療機関を受診しましょう。
- ・視線が合わない、ぐったりして声かけに応じないなどの症状が見られたら、すぐに救急車を要請して医療機関を受診しましょう。

