

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『 熱中症 』 です

#### 【こんな症状が見られたら熱中症かもしれません】

- ・頭が痛くなる
- ・熱が出る
- ・くらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・足がつる
- ・足がけいれんする



#### 【予防のために気を付けること】

- ・外にいる時は、頭が熱くならないよう帽子をかぶったり、時々日陰で休み、体内温度を下げましょう。
- また、吸水性や通気性の優れた服を選びましょう。
- 熱がこもらないよう袖口や襟ぐりが開いたデザインがお勧めです。

- ・室内だから…と安心はできません！室内が高温多湿になると体調に影響します。窓を定期的にかけて、風通しを良くしましょう。
- 直射日光が当たるようなら、すだれやカーテンで遮ります。
- エアコンや扇風機を上手に利用して、室温が28℃を超えないように心がけましょう。



#### 【水分補給】

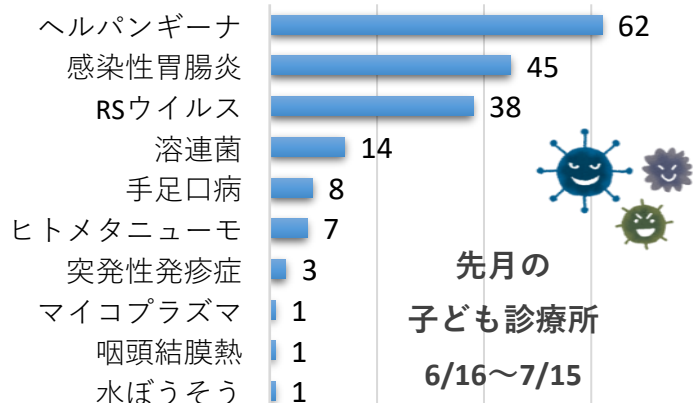
- ・一度にたくさん飲むと、汗や尿になりやすく、体に吸収されません。効率的に吸収できるよう、**少量ずつ、こまめに**飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分などの**ミネラルも補給**しましょう。
- ・呼吸や皮膚からも水分は体の外へ出てしまいます。**のどが渴かなくても水分補給**をしましょう。



水分、塩分を摂ることはもちろん大事ですが、とにかく身体をほてらせないこと！冷たいものをもって、体の中から冷やすことも意識しつつ、最近首を冷やすようなグッズなどもたくさん出ています。ぜひ上手に活用していきましょう！



## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

- ・様々な感染症が出ています。
- ・夏風邪やRSウイルス症状のお子さんが多いです。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・痰がらみでゼコゼコ・ヒューヒューしているお子さんが多く、保育室でも吸入をしていました。
- ・のどの痛みから、食欲の低下が目立ちました。
- ・先月同様、予約が大変混み合っています。

## < 手作り風鈴 >

夏になると軒先や窓際などで、チリンチリンと涼し気な音を聞いたりしませんか？  
風鈴の涼し気な音色を聞いたり、短冊が風で揺れるのを見ると、涼しさを感じられますよね。

もともとは占いの道具として、主にお寺で魔除けとして使われていたそうですよ！  
その頃は青銅でできた鐘のような道具だったようですが、ガラス製の風鈴ができてから、  
風情を楽しむものとなりました。現在では日本における夏の風物詩の一つですね。

今回は、身近な材料で簡単に作れる、手作り風鈴をご紹介します♪

### ◆ ペットボトル風鈴 ◆

#### 【材料】

- ・ペットボトル(500ml)
- ・鈴 1つ
- ・マスキングテープ(ビニールテープでも可)

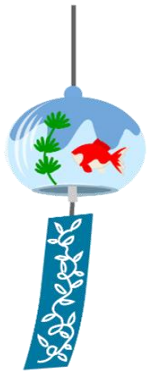


\* ネット検索するともっと詳しく載っているので  
参考にしてください

- ・折り紙など(短冊用)10cm×3.5cm
- ・紐(20cmくらい) \* 長めにしておくと作りながら調節できます
- ・油性ペンやシールなど(ペイント、飾り用)
- \* ガラス絵具を使うと本当のガラスのような  
透明感になります

#### 【作り方】 \* 刃物を使う時はケガに気をつけましょう

1. ペットボトルの上から9~10cmくらいのところをカッターで切ります。
2. 切り口をはさみで整えて、マスキングテープで切り口を覆うように貼ります。
3. ペットボトルに好きな絵を描いたり、シールを貼って飾り付けします。
4. ペットボトルの蓋を開けて蓋の中心にキリで穴をあけます。
5. 紐の端から7cm位のところに大きめの玉結びを作り、蓋の内側から紐を通して抜けないようにします。
6. 蓋の上に出た紐で、輪っかを作って玉結びをし、持つところを作ります。
7. 蓋を戻すようにペットボトルの中に紐を通して蓋を閉めます。
8. 短冊用の紙に穴をあけて紐を通し、短冊上部に鈴と一緒に結び付けたら完成です♪



お子様と一緒に作ってお部屋に飾れば、夏のすてきな思い出になりそうですね！



<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介します。

### 『ルールってなんなんだ？』

3歳の男の子と2歳の女の子が同室となり、一緒に遊び始めました。おままごとをした後で、アンパンマンのボール落としをやり始めると、5つあるボールを取り合いに…。とっさにお兄ちゃんが「ぼく3歳だから3個にする！」と決めてアピールしてボールを3つ持って転がしました。すると…



2歳の女の子が、転がってきたボール3つをさっと横取り！！お兄ちゃんはその速さに圧倒されつつ「あれ～？ぼく3歳なんだけど…」と言って、しばらく呆然と固まってしまいました。ルールや決め事に関心を持ち始める3歳さん。一筋縄ではいかないね～(涙) (T)

保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ばおばお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777

\* 利用登録の更新をされていない方も、前日予約ができませんのでご注意ください \*