



821クラブ通信



令和2年 7月

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。引き続き手洗い・うがいに加え、こまめな水分補給と日差し対策など今年は気に掛けることが多い夏になりそうでパパやママも大変ですね。無理をなさらず、子どもだけでなくご自身の体調管理にも気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきましょうね。

7月の821クラブ

今月の821クラブはパパ・ママと変身ゲームをしたあと毎年恒例のさかな釣りゲームをします！みんなは何匹釣れるかな？



遊びが変化したら
『成長の証』

821ちゃん世代の 見立て遊び→つもり遊び→ごっこ遊び

- ★1歳頃★ 身の回りにあるものを使って他のものに見立てる(積み木を車や電車に見立てる)見立て遊びを始めます。
- ★2歳頃★ 自分自身がお母さんやお父さんなどになったつもり遊びが始まります。
- ★3歳頃★ ごっこ遊びへと変化し、お医者さんやお店屋さんなど、普段目にする風景を再現して遊びます。

この遊びで子ども達はイメージ力の発達や言葉の発達、生活に必要な知識・知恵の体得、協調性やコミュニケーション力を身に付けていきます。

子どもの水分補給について

子どもは水分をためておく筋肉の量が少ないため熱中症になりやすいです。専門家は、子どもの体感温度は大人と比べ最高気温に5度足して判断すべきだと指摘していますね。背が低く路面に近い子どもは野外で照り返しをまともに受けるとの事。気温が35度でも体感温度は40度近いといえます。こまめに水分補給をしてあげたいですね。



1日に必要な水分量は、

『体重×1kg当たりの水分量(ml)』

→幼児 100ml/kg

例：体重10kgだと1Lの水分が必要！

※食事からの水分量も含む

のどが渴いていなくても水分補給したいタイミング

- ① 朝起きた時
- ② 運動の前と後
- ③ 食事やおやつの後
- ④ お風呂に入る前と後
- ⑤ 寝る前

これからの季節、注意したいのがプールや水遊びをしている時！①汗の量に気付きにくく、知らないうちに大量の汗をかき脱水症状にもなりやすい ②汗の蒸発による体温調節がしにくい等が起きます。こまめな水分補給と水から出て日陰で休むことも必要です。