



# おすすめ絵本



## 『おいていかないで』

筒井 頼子 作 林 明子 絵 福音館書店

こっそりあそびに行こうとするお兄ちゃん。お兄ちゃんとあそびに行きたいあやこは、お兄ちゃんについていこうとします。あやこはお兄ちゃんとあそびに行くことができたのでしょうか。

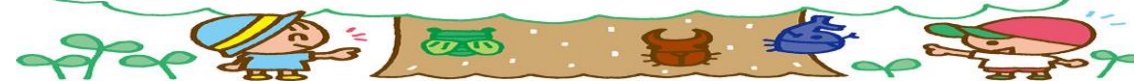
優しいお兄ちゃんの姿にほっこりするお話です。

## 『14ひきのとんぼいけ』

さく いわむら かずお 童心社

いわむら かずおさんの14ひきシリーズのお話です。暑い日にあそびに行ったとんぼいけには生き物がいっぱい！とんぼだけでも何種類も出てきます。絵本の中に、いくつかの生き物を見つけられるかな？

日差しも強くなり暑さが厳しくなってきました。暑い夏も健康に過ごし乗り越えていきましょう。



### ★ 暑い時はこんなサインに注意 ★



#### 汗をたくさんかく

子どもは汗をかき始めるまでに時間がかかるため、汗をかいているときにはかなり体が熱くなっています。汗をかく量が多いと、急速に脱水が進む危険があります。



#### 顔がすごく赤い、体がすごく熱い

顔が赤くなったり、体をふれると熱く感じられたりするのは、皮膚を流れる血液の量を増やして熱を逃がそうとするサインです。

#### 水を欲しがると、ぼーっとして元気がない

汗をかくと糖分を消費するため疲れやすくなります。表情がとろんとしていて元気がないのは疲れがたまっているサインです。唇や口の中が乾燥し、のどが渇いている様子の中には、すでに軽い脱水が始まっています。



#### おしっこの量が少なく、色がいつもと違う

汗をかいて体内の水分が少なくなると、おしっこの水分が少なくなり、おしっこで排出される水分の量も減ります。おしっこの回数が少なく色が濃いときなどは、脱水の可能性もあります。

子どもは自分の状態を正確に言うことができません。暑いときは子どもの様子をよく見て、熱中症、脱水の初期症状を見逃さないようにしましょう。

- ・ 外遊びは30分程度を目安に、帽子は必ずかぶりましょう。
- ・ 遊ぶ前や途中で水分をとりましょう。
- ・ 木陰や日よけを上手に活用しましょう。

