

## 図書室だより



開成町図書室 ▶ ☎20-4742  
 開室時間 ▶ 火～金曜日：10時～20時30分 / 土・日曜日：10時～17時  
 休業日 ▶ 毎週月曜日  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開室時間を変更することがあります。  
 ※貸出冊数は一人4冊までです。貸し出し期限は2週間です。  
 ※保存期限が過ぎた図書等をリサイクル本として提供しています。ご利用ください。

親子で楽しむ

### おすすめ絵本

町では、読書を通して家族のコミュニケーションを深めるため、毎月1日を「ファミリー読書デー」としています。図書室で借りられる、親子で楽しめる本を紹介します。

#### つきのぼうや

イブ・スパング・オルセン / ぶんえ  
 やまのうち きよこ / やく 福音館書店

縦に長い絵本です。お月さまが池に映ったお月さまを見て、ぼうやに連れてくるよう頼みます。ぼうやは地上をめざし楽しい冒険を繰り広げます。

#### 主人公になりきろう!

3歳になると言葉も理解できるようになり、簡単なものを楽しめるようになります。登場人物に自分をあてはめたり、想像したり、絵本の世界へ入り込めるようになります。色々な絵本と触れ合う機会を作り、お気に入りの絵本を探してください。



たけうちさちこ  
 図書室司書 竹内幸子

### NEW 新着本

新しく購入した図書の一部を紹介します。図書室にない本は、リクエストできます。お気軽にご相談ください。

一般書		絆 棋士たち 師弟の物語
		嘘か まことか
		WHAT IS LIFE? 生命とは何か

児童書		うさぎのパンやさんのいちにち
		モルモットのちゃもとけだまーず
		10年屋 5 ひまな時もございませう

楽しむ

## 親子で レシピ

今月のテーマ  
**父の日**

子育て健康課管理栄養士 眞貝 美早紀



材料(4人分)

- 餃子の皮…16枚

★おすすめの具材

- むぎ枝豆、コーン(缶)、ウィンナー、ツナ、かぼちゃ、さつまいも、チーズ…適量

作り方

- 1 餃子の皮に具材を好きな組み合わせで乗せ、外周に水をつけて半分に折りたたんで包む。
- 2 トースターで8分程度焼く。 ※途中で上下を返す。

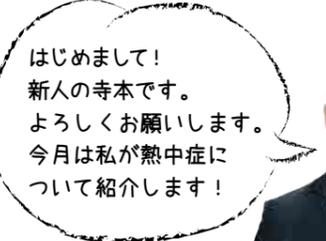
★おすすめの具材組合せ

たらこ×チーズ、枝豆×チーズ、ツナ×コーン

## 子育てナビ

### 今の時期から気を付けて! 熱中症

子育て健康課 ☎84-0327



子育て健康課保健師  
 寺本 健太

はじめまして!  
 新人の寺本です。  
 よろしくお願ひします。  
 今月は私が熱中症について紹介します!

#### 子どもの熱中症の特徴

梅雨が明けると、本格的に夏がはじまります。年々暑さが増し、大人でも体に堪える日が続きますよね。

子どもは体温の調節機能が未熟なため、体温が上昇しやすくなります。また、新陳代謝も活発で、汗や尿から体の外に出ていく水分が多く、脱水を起こしやすくなります。

特に、乳幼児は、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないため、保護者が注意してあげてください。

#### 熱中症が疑われるサイン

- ☑大量発汗、汗がとまらない
- ☑尿や便の量が少ない

- ☑体が熱い
  - ☑皮膚が乾燥している
  - ☑吐き気や嘔吐がある
  - ☑体がぐったりしている
  - ☑いつもと様子がちがう
- このようなサインが見られた時は、涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。症状が回復しない場合は、病院を受診しましょう。
- #### 熱中症対策
- ①水分を多めにとる
- 汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで、塩分・ミネラルの補給が必要です。普段の水分補給は、水・茶で十分です。こまめな水分補給を心がけましょう。

- ②適度な運動で汗をかく
- 身体を動かし、汗をかくことで、体温を調整する力が付き、気温の変化に対応できるようになります。
- ③必要な栄養をとる
- 1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。朝、時間がなくおにぎりやパンだけの食事になってしまった時は、不足した栄養を次の食事で補い、1日単位で必要な栄養が摂れているか考えてみましょう。
- ④脱!寝不足
- 頭を冷やして足を温めると、よく眠れると言われています。睡眠時の子どもの発汗量は、年齢や湿度、湿度によって異なりますが、夏は一晩で0.5リットル近くまで増えます。高い室温が続く場合は、エアコンの設定温度を27℃、28℃に設定し、晩中つけておくことをお勧めします。



## 元気だより



1年生の授業の様子



校長室前に掲示してある各学級の学級目標

開成小学校 ☎83-1616

### コロナ禍での新学期

開成小学校総括教諭  
 伊東 芳子

4月5日から感染症対策に配慮して新学期がスタートしました。昇降口でのソーシャルディスタンスや検温、換気、消毒など生活様式が変わっても、私たちは変わらず「開成小の、すてきさん」が「つくる・そだてる『じまんの学校』」をめざしています。各学級では、子どもたちに響く言葉で学級目標を掲げ、頑張っています。

4月下旬には、各クラスの参観者を2グループに分け、分散して授業参観を行いました。密を避けながら新しい学級での学習の様子を参観いただきました。

今年度も保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら教育活動を進めてまいります。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。