

梅雨が明けるといよいよ暑い夏がやって来ますね。

「夏といえばプールあそび!」「外であそんで汗をかきこころ健やかな体を作る」という今までの常識や思い込みは、最近の猛暑の中では、かえって子どもの体に負担をかけます。

子どもたちが健やかに夏を過ごすために、どんな事に気を付けたいのかわかるかな。

①汗をかき経験を3歳までの間に1した子どもは、汗をかきという事が自然にできるようになるので熱中症になる確率は下がる

気温だけでなく湿度や日差し、風の変化にも気を付けましょう

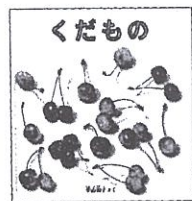
2~3歳の夏に外で遊ばせることが一番効果的な方法。普通に遊ぶだけでも十分汗をかき、能動汗腺が自然に増えます

0~1~2歳児は、地面に近い所で活動すると体温コントロールがうまくできず特に暑さの影響を受けやすい

いろいろな情報がありますがエアコンの効いた部屋ですと遊ぶのではなく、午前中の暑すぎない時間帯に適度な汗は体を育みますので汗をかいたらこまめに拭いて水分をしっかりと補給しながら夏のあそびを户外で楽しみましょうね。



おすすめ絵本



食べ物に関心をもち始めた頃の赤ちゃんにおすすめ!

『くだもの』 作/ 平山和子 福音館書店

みずみずしく描かれた様々なくだもの。大きなスイカは食べやすく切られ、ブドウは洗われ、「さあどうぞ」と差し出され、絵本の中からくだものを差し出されたような感覚に。

食べる真似をして、親子で遊びながらやりとりを楽しむこともできますよ。

子どもさんのお気に入りの1冊を見つけましょう!!

絵本貸し出し

貸し出し場所は...

- ・市原保育園
- ・中原保育園
- ・黒川保育園

園文庫

開園時間内ならいつでも借りられます。

貸し出し期間は2週間です。

1度に2冊までです。

ぬくもりの部屋にも少し絵本を用意していますよ!!

7月のスケジュール

7月からりんどう荘のぬくもりの部屋で活動できるようになりました。火曜日・水曜日・木曜日の週3日 私たちぬくもりのスタッフがいますので、また遊びに来てくださいね。

月曜日・金曜日は自由遊びでご利用できます。

月	火	水	木	金
		1★	2★	3★ (スタッフ不在)
6★ (スタッフ不在)	7★	8★	9★	10★ (スタッフ不在)
13★ (スタッフ不在)	14★	15★ ♡お楽しみ会	16★	17★ (スタッフ不在)
20★ (スタッフ不在)	21★	22★	23★ 海の日	24★ スポーツの日
27★ (スタッフ不在)	28★ ☀️水あそび	29★ ☀️水あそび	30★ ☀️水あそび	31★ (スタッフ不在)

《利用時間》AM 9:30 ~ 11:30, PM 1:00 ~ 4:00

○ご利用される方は市原保育園又はりんどう荘まで事前に必ずご連絡をお願いいたします。また、来られる際は保護者の方、子どもさんともに検温と健康観察をして頂き、保護者の方は必ずマスク着用をお願いいたします。

☆お楽しみ会☆

日時 7月15日(水) 10:00 ~ 11:30

場所 管理センター1F休憩室

6月・7月誕生者の誕生会も一緒にを行います。保健師による身体測定もありますよ。7/10(金)までに事前に予約をお願いいたします。

水あそび... 7/28・29・30

時間 10:00 ~ 11:30

水着・タオルなど必要なものは持参下さい。



きよらの郷
地域子育て支援ひろば
ぬくもり

☎ 42-0135(市原保育園)
☎ 42-1501(りんどう荘)

担当 佐藤夏美
栗原利奈

