



Vol. 196



R5. 7. 1  
なかよし保育園  
子育て支援センター  
Tel 086-253-0249  
(電話受付 10時~15時)  
ホームページ  
<http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/>

**\*サロン\***

【予約なしで入室していただけます】

月~金曜日

10:00~11:30 12:30~13:45 13:45~15:00

好きな時間に子育て支援センターの部屋で、遊んでいただけます。(プールが出ている間は、テラスでは遊べません。午後からの水あそびに参加される方は、帽子等を持って来て下さい。)暑くなってきているので、皆さん、水分補給のお茶等を持って遊びに来て下さいね♪

**\*【予約制】オープンスペース\***

毎週火曜日 10:30~11:30

造形あそび、身体測定、絵本の読み聞かせやペープサートなどの出し物を行います。ご予約のうえ、参加してみてくださいね。

**\*【予約制】イベント(講座)\***

10:30~11:30

10時から園舎に入れます。



水あそびをしたよ！  
センター室に詳細を  
掲示していますので、  
よく読んで参加して  
みてくださいね♪

暑くなってきているので、  
水分補給のお茶等を持っ  
て遊びに来て下さいね。



オープンスペースで  
アジサイの造形遊びを  
皆でしたよ♪

**7月の予定**

月	火	水	木	金
3 サロン	4 午前:サロン休み (七夕会) 午後:サロン	5 サロン	6 サロン	7 サロン
10 サロン	11 午前:サロン休み (やってみよう) 午後:サロン	12 午前:サロン休み (赤ちゃんクラブ) 午後:サロン	13 午前:サロン休み (ママトーク) 午後:サロン	14 サロン
17 海の日 お休み	18	19	20	21
エアコン入替工事の為、お休み				
24/31 サロン	25 午前:サロン休み (オープンスペース) 午後:サロン	26 サロン	27 サロン	28 サロン

**お知らせ**

・じわじわと夏の暑さが近づいている7月は、天候が変わりやすく、体調を崩しやすいときでもあります。子ども達は暑さで食欲が減ったり、寝つきが悪くなったりすることも多いので、エアコンなどで室温を26~28度に保つ事がおすすめです。また、熱中症対策として、屋外では必ず帽子をかぶり、水分をこまめにとるように心掛け下さいね。大人の方も体調管理に気をつけて暑い季節を乗り切りましょう。

・支援センターが園舎内にある施設の為、保護者の方々には引き続き、手指消毒、検温にご協力をお願いします。尚、マスクの着用は個人の判断をお願いします。

・新型コロナウイルスが完全に消滅したわけではないので密集状態回避のため各時間帯で**10組**までとさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

・自転車で来園されている方は大人もヘルメットの着用が努力義務となりました。安全のため大人の方もヘルメットをかぶって来園するようにしましょう。

**予定の詳細について**

**七夕会**

日時：7月4日(火) 10時30分~11時30分  
七夕にちなんだ造形遊びをしたり、パネルシアターをみて楽しみましょう。

**オープンスペース**

日時：7月25日(火) 10時30分~11時30分  
造形遊びをしたり、大型絵本やペープサートのみたりして楽しみましょう。

**やってみよう!『手芸』**

日時：7月11日(火) 10時30分~11時30分  
講師：堀本 絵理さん(センターに遊ぶにいられているお母さんです)  
小さい巾着を作ります。材料はこちらで用意します。お子様は託児します。

**赤ちゃんクラブ**

日時：7月12日(水) 10時30分~11時30分  
対象者：0歳児とその親子  
ふれあい遊びをしたり、子育ての悩みなどを話皆さんで共有しましょう。

**ママトーク会(座談会)**

日時：7月13日(木) 10時30分~11時30分  
石井地区主任児童委員 矢野 早苗さんが参加して下さいます。  
子どもへの思いや、子育てに対する悩みを話し合いませんか?皆で楽しい時間を過ごしたいと思います!!

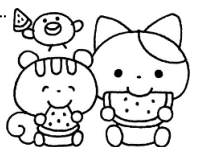
**♪8月の予定♪**

**◎夏祭り**

日時：8月1日(火)  
時間：10時30分~11時30分  
夏祭りらしいあそびをして、祭の雰囲気味わいましょう。

**◎オープンスペース**

日時：8月8日(火)、22日(火)、29日(火)  
時間：10時30分~11時30分  
造形あそびをしたり、お話や大型絵本を見たりしてみんなで楽しみましょう。



## 『熱中症に気をつけましょう』

だんだんと暑い日が続くようになりました。これから夏に向けて注意していただきたいのが熱中症です。熱中症は、屋外だけではなく室内でも起こります。普段からの体調の変化に気を配りながら、熱中症対策を心がけましょう。

### ◎乳幼児の熱中症の特徴

乳幼児は体が小さく体温の調整がうまくできません。特に汗をかき機能が未発達のため、体に熱がこもりやすく体温が上昇してしまいます。また、遊びに熱中していたり眠っていたりすると、体調不良に気づかないこともあります。

### ◎熱中症の症状

脳や神経系は熱に弱いので、発汗や高体温、めまい、失神、頭痛、吐き気など主に脳神経系の症状が出ます。このような体調の変化があったら、すぐに涼しい場所に移り、水分補給を行い体を冷やしましょう。太い血管のある首筋や脇の下、脚のつけ根などに保冷剤や濡れタオルをあてるのが効果的です。意識の低下や反応がおかしい、自力で水分補給ができないなどの場合は早急に対応しましょう（病院受診や救急車の要請）。

### ◎熱中症予防のポイント

#### ★お家の中でも暑さを避けよう

扇風機やエアコンで温度をこまめに調整しましょう。

#### ★外に出るときは暑さ対策を

外出時は帽子をかぶり、保冷材や冷たいタオルを体に当ててあげると良いでしょう。また、エアコンを使用している車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう。

#### ★室内でも屋外でもこまめな水分補給をしましょう

タイミングとしては朝起きた時とおやすみ前、お風呂の前後、遊びに出かける前後などにこまめな水分補給が必要です。

#### ★普段の体調を知ろう

普段からの体調チェックは、熱中症予防においても効果的です。体調が悪い日は、無理せずお家でゆっくり過ごしましょう。

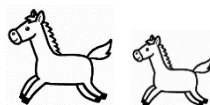
北区中央保健センター 河合 舞果

出典：厚生労働省、環境省「熱中症予防情報サイト」

日本医師会「乳児の熱中症について」



## ♪うまはとしとし～親子のふれあい遊び～



### 1 うまはとしとし… バカ バカ バカ バカ



子どもを膝にのせて、リズムに合わせて膝を上下に動かして揺らします。

### 2 ヒヒーン



子どもを抱き上げ、「高い高い」をします。