

# はばたき

第18号

平成25年6月発行  
認定こども園 つばさ  
東彼杵中央幼稚園  
子育て支援 つばさ  
TEL:0957-47-0648  
FAX:0957-46-1744

## 夏の過ごし方

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります！何より大切なのは、暑さを上手にしのぎながら少しでも快適に、無理なく健康で過ごすことです。そこで、知っておきたいポイントをおさえておきましょう。

### 皮膚のトラブル

**あせも** 汗をかいて皮膚の表面に汚れなどが付き、汗がスムーズに出なくなり、炎症を起こしたものです。

(予防・ケア) 皮膚を清潔に保つ。汗をかいたらこまめに着替える。沐浴などで汗を洗い流す。

**虫さされ** 蚊は二酸化炭素を感知して寄ってくると言われています。そのため、大人よりも呼吸数が多く、二酸化炭素をたくさん出している赤ちゃんは蚊に刺されやすいです。

(予防・ケア) 外出する時は肌の露出を減らす。刺された場合は水で洗い流し、冷やす、薬を塗るなどしてかゆみを抑える。

### 沐浴・ぬるま湯遊び

この季節は、蒸し暑さや汗でベトベトするだけでも、イライラしたり機嫌が悪くなったりします。沐浴やシャワー、ぬるま湯遊びなどで汗を流して気分をさっぱりさせましょう。

### 室温の調節

エアコンや扇風機などを上手に使うことで適切な室温を保ち、快適に過ごしましょう。

(ケア) エアコンの温度は、外気温との差がマイナス3～5度くらいにする。

扇風機の風が直接当たらないように注意する。

小さい子の過ごしている位置は大人よりも低いため、感じている温度が異なるので、冷やしすぎに注意。

食事の時や寝入る時などは体温が上がり気味になるので、室温を少し下げる。

時々、窓を開けて換気を心がける。

### 脱水症や熱中症の予防

汗をかいた時はもちろん、おしっこやよだれ、涙、皮膚からの蒸発、乾燥などで水分不足になりがち。

(ケア) ぬるま湯遊びや沐浴後、午睡後などにこまめに水分補給を。

おしっこの回数、量や色、唇の乾き具合、皮膚の張りに配慮。

水分を一気に取りすぎると胃液が薄まり食欲が落ちることも。水分はこまめに少量ずつ与える。

### 外出時の注意

気温の高い日中の外出は避ける。ベビーカーの長時間使用は避ける。

冷房対策の着替えやタオルを用意する。

### 衣類について

夏は特に、吸収性・通気性の良い衣類を選ぶ。

肩や首回りが大きく開いたランニングなどは避ける。汗を吸い取る部分が少なく、かえって汗が溜まったり、冷房で冷えたりする。

雨マークの多い6月がやってきましたが、子どもたちの顔は曇ることなく、いつも晴れマーク！笑顔でいっぱい過ごせるといいですね♪  
梅雨の合間にも、空からお日様の光がキラキラと降り注ぐ日が増えてくると、もう夏もすぐそこです！夏ならではの遊びをみんなでたくさん楽しんでいきたいと思ひます(^-^)

夏野菜をたくさん食べて、早寝早起きや、しっかり食事をとることなど、普段から規則正しい生活を心がけて、元気に暑い夏を乗り越えましょう！



## 4・5・6月の写真館



アンパンマン号に乗ったよ



野菜の苗植え



英語であそぼう



はねあい遊び



幼強会



ヨガ教室



体育遊び



運動会(こころ)



とけいの製作

# おねがい

★ホットタイムでは毎月の誕生児の紹介を致しますのでお子様の誕生日を早目にお知らせ下さい。  
 ★ヨガ教室や川頭先生の勉強会の時等の託児希望の方は、子どもさんの着替えやおやつ・飲み物などの準備をお願いします。持ち物には全て記名をしてください。  
 ★時間厳守を心がけて頂きますよう宜しくお願いします。  
 ★行事に参加の場合は、事前にご予約を！  
 担当:米田まで予約(47-0648)  
 ★川頭先生勉強会の持参物  
 クレパス・はさみ・のり・筆記用具  
 コラージュ用雑誌  
 (写真や絵がたくさん記載されているもの)

## 1. おあそびパークについて

★7/10(水)そうめん流し  
 幼稚園園舎で行います。  
 先着15名様までとさせていただきますので、ご了承下さい。  
 ご予約お待ちしております☆

★8/29(木)演奏会を楽しもう♪  
 レモングラスさんにお越し頂き、素敵なリコーダーでの演奏をしていただきます。親子で楽しめる音楽盛りだくさんです♪また、リコーダーを持参して頂くと、レモングラスさんと一緒に演奏体験ができますよ。この機会に是非、リコーダー持参の上ご参加下さい。



# 行事予定

行事名	対象	日にち			内容	場所	時間	備考
		7月	8月	9月				
ひよこ・ちびっこクラブ	1~5歳児	5日(金)			七夕製作遊び	わくわくほうす	10:00~11:30	持参する物はありません(^_^)手ぶらで遊びに来てください。
			6日(火)		スライム作り			
				3日(火)	小麦粉粘土			
ママカフェ	母親	19日(金)			おしゃべり会	わくわくほうす	10:00~11:30	託児は同室で行います。
おあそびパーク	親子	10日(水)			そうめん流し	わくわくほうす	10:00~11:00	左記1参照
			29日(木)		演奏会を楽しもう♪			
ホットタイム	親子	30日(火)	27日(火)	10日(火)	毎月の誕生児紹介&おしゃべり会	わくわくほうす	10:00~11:30	
英語であそぼう	親子		30日(金)	26日(木)	お楽しみに☆	わくわくほうす	10:00~11:00	絵カードあそび、英語ソング、手遊びなど盛り沢山です♪
体育遊び	0~5歳児	18日(木)	お休み	18日(水)	内村周子先生による体育遊び	保育園ホール	10:00~11:00	動きやすい服装でご参加下さい。裸足で行います。
ヘルシークッキング	母親	お休み	お休み	5日(木)	西坂知江子先生によるクッキング	改善センター調理室	10:00~12:00	エプロン・三角巾を持参して下さい。(100円徴収)
ハンドメイド	母親	24日(水)			ひんやりネッククーラー	わくわくほうす	10:00~12:00	下記2参照
ヨガ教室	母親	8日(月)		9日(月)	高見千鶴子先生のヨガ教室	改善センター2階和室	10:00~11:30	ヨガマット(バスタオル可)・飲み物を持参下さい。
川頭先生の勉強会	母親			20日(金)	お楽しみに♪	わくわくほうす	10:00~12:00	託児は同室で行います。持参物をご確認下さい。
川頭先生の相談室	母親	19日(金)		20日(金)	先生との個人相談室	わくわくほうす	13:00~14:00	ご希望の方は事前に希望時間でお申し込み下さい。各1名ずつの2名様に限ります。
							14:00~15:00	
マミースクール	親子			17日(火)	音楽コミュニケーション講座	わくわくほうす	10:00~11:30	下記3参照
エコクラブ	親子	23日(火)			うずまきマット作り	わくわくほうす	10:00~11:30	下記4参照
				25日(水)	エコニコフリーマーケット			
はげたき隊!	母親	31日(水)			水遊び&かき氷を食べよう	わくわくほうす	10:00~11:30	下記5参照
			8日(木)		川あそび	やすらぎの里		
	(親子)		20日(火)		水あそび	ロザモタ広場		
				12日(木)	ヘアピン・ペットボトルカバー作り	わくわくほうす		
えほんの会	親子		21日(水)	6日(金)	えほんの読み語り	わくわくほうす	10:00~11:00	下記6参照

## 2. ハンドメイドについて

7/24(水) ひんやりネッククーラー



持参物:裁縫道具

好きな布とタオル(首に巻けるくらいのもの)

## 3. マミースクールについて

9/17(火) 音楽コミュニケーション講座

講師は、日本音楽脳育協会の先生です。  
 音楽を使った、親子のコミュニケーションを学びませんか?  
 何歳になっても肌と肌のふれあいは大事なのですが、今回は、「ベビーマッサージ編」として、0ヶ月から1歳までのお子様、先着10組限定でさせていただきます。ご了承下さい。  
 ご予約お待ちしております♪ (持参物:バスタオル)



## 4. エコクラブについて

★7/23(火)うずまきマット作り

着なくなったTシャツやリサイクル布を、三つ編みにして巻いて作ります。マットの大きさは置きたい場所に合わせて調整できますよ。

持参物:いらないTシャツ、いらない布など

裁縫道具、フェルト

レースなどの飾りなど



★9/25(水)エコニコフリーマーケット

以前行いましたリサイクル活動を行いたいと思います。  
 子どもの小さくなった洋服や使わなくなった玩具・絵本の他、ママさんの洋服、マタニティーウェアなどを持ち寄り、欲しい方にお譲りしたいと思います。今回もたくさんのご参加をお待ちしています。  
 形式としては、前回同様、お金を使わず、それぞれ出品された数だけ分の買い物チケットをお渡しして、そのチケットで買い物をして頂きます。物々交換という形になりますので、参加したい方は「出品」が原則となります。終了後、余った品はまた返品させていただきます。出品したい物は、8月以降に子育て支援の米田までご持参下さい。子育て支援に参加された時やフリマ当日に持参されても結構です。

## 5. はげたき隊について

★7/31(水) 水遊び&かき氷を食べよう

持参物:タオル・着替え・水遊び道具



★8/8(木) 川遊び やすらぎの里

8/20(火) 水遊び ロザモタ広場

持参物:タオル・着替え・水筒・おやつ・浮き輪・水遊び道具等各自お弁当持参は自由です。

★9/12(木)ヘアピン・ペットボトルカバー作り

持参物:裁縫道具

## 6. えほんの会について

★8/21(水) ★9/6(金)

今回は、えほん侍の方に来て頂きます♪子育て中のお父さんによる読み聞かせは、またお母さんとは違う良さがあります☆お楽しみに!



## 認定こども園 つばさ

東彼杵中央幼稚園

千歳保育園

わくわくハウス



## 予約連絡先

〒859-3928 長崎県東彼杵郡町

東彼杵町平似田郷702番

東彼杵中央幼稚園

TEL: 0957-47-0648