



# とけいそうだより

梅雨も上がり本格的な夏が今年もやってきました。乗船寺保育園の子育て支援センターでは、水遊びを中心に楽しい遊びやイベントを準備しております。暑い日ほど子育て支援センターに涼みに来ませんか？熱中症対策の水分補給のお飲み物をご持参下さい。



# 乗船寺保育園 園開放 予定表

…園開放はお休みの日になります。

自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。

10時～12時 スケジュール表の遊び      12時～15時自由遊び

| 月        | 火      | 水              | 木               | 金    |
|----------|--------|----------------|-----------------|------|
|          | 1      | 2              | 3               | 4    |
|          | おもちゃ遊び | おもちゃ遊び         | おもちゃ遊び          | 自由遊び |
| 7        | 8      | 9              | 10              | 11   |
| 楽しく遊ぼう教室 | ボール・風船 | おもちゃ遊び         | ハンドメイドの日        |      |
| 14       | 15     | 16             | 17              | 18   |
| おもちゃ遊び   | 紙遊び    | おもちゃ遊び         | 作って遊ぼう<br>金魚すくい |      |
| 21       | 22     | 23             | 24              | 25   |
|          | おもちゃ遊び | 水遊び<br>支援センター前 |                 | 自由遊び |
| 28       | 29     | 30             | 31              |      |
| 楽しく遊ぼう教室 | おもちゃ遊び | 水遊び<br>支援センター前 |                 |      |

＜園開放ご利用案内＞

●駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。

●来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。ご都合の良い時間にお越しください。

●園開放ご利用の方は、水分補給のお飲み物、子どもさんに必要な物をご持参下さい

●来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際はお片付けをお願いします。



## 7月のイベント

### ★7月 5 日（土） 子育て相談日

毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安の思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。なお、カウンセリング料等は保育園が全額負担致しますのでお気軽にご利用下さい。詳しくはスタッフにお声掛けください。

月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 (1時間程度 要予約)

### ★7月7日（月）、28日（月） 楽しく遊ぼう教室

指宿市保健センターの開放日に出前保育を行います。今年度は予約なしでご利用いただけるようになりました。詳しい年間計画・内容は、別紙、乗船寺保育園のホームページ子育て支援をご覧ください。

場所：指宿市保健センター

時間：10時～11時（9時～センター開放）

持ってくるもの：お飲み物・お着替え・おむつ等お子さんに必要な物

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・紙芝居・うたなど



### ★7月10日（木）11日（金） ハンドメイドの日

毎月1回ハンドメイドの日があります。愛するわが子に小物やキーホルダーなどを手作りしたり、DIY・ハンドメイドを通してほっこり出来る時間を体験してみませんか？

今月は、ミニフォトスタンドをDIYします。木製の板にタイルをボンドで貼ったり造花を貼ったりして世界で一つだけのフォトスタンドと一緒に作ってみませんか？材料はすべて子育て支援センターに準備してありますので、お気軽に遊びに来て下さい。



### ★7月 17 日（木）18 日（金） 作って遊ぼう

作って遊ぼうは、子どもさんが遊べるおもちゃを子どもさんと一緒に制作します。

今月はペットボトルのふたで金魚を作って金魚すくいをして遊びます。

### ★7月23日、24日、30日31日

親子で水遊びを体験しませんか？

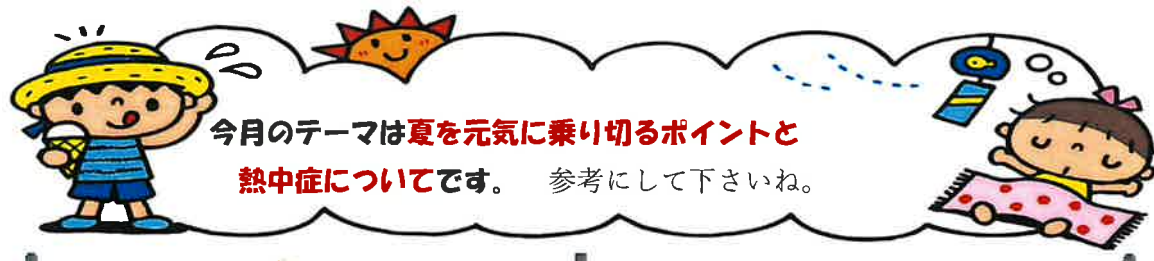
場所：乗船寺保育園 子育て支援センター前 テント内

持ってくるもの：水着（Tシャツ・短パンでも可）着替え・バスタオル・帽子

★おむつが外れていない子は水遊び用のおむつを使用してください。

★保護者の方も濡れても良い服装でお越しください。園庭なのでサンダルがあると移動の時、良いですよ。





## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1. 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行き、服のボタンやベルトを外す。



### 2. 体を冷やす

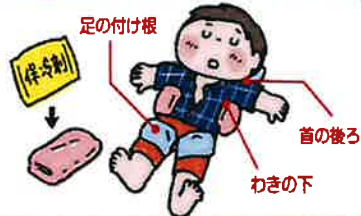
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### 3. 水分を少しずつ与える

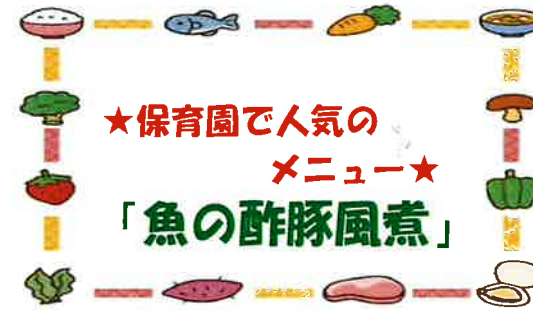
麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - ポリ袋に入れた氷水
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

参考文献：Gakken ほけんだより健康イラストコレクションより



## ★保育園で人気のメニュー★ 「魚の酢豚風煮」



### ★材料★（こども4人分）

- 魚…160g（40g×4切）
- 生姜…2.4g
- 濃口醤油…5g（小さじ5/6）
- 片栗粉…18g（大さじ2）
- 玉ねぎ…65g
- 人参…50g
- ピーマン…20g
- 干しいたけ…2.5g
- 茹で筍…20g
- もやし…35g
- コンソメ…3.5g
- 薄口醤油…25g
- 濃口醤油…5g（小さじ5/6）
- 三温糖…5g（小さじ1と2/3）
- 酢…5g（小さじ1）
- みりん…3g（小さじ1/2）
- 水…400ml

### ★作り方★

- ①魚を一口大に切り、すりおろした生姜と、濃口醤油で下味をつける。
- ②①の魚に片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、水で戻した干しシイタケ、茹で筍を角切りにする。
- ④鍋に油をしいて温め、ピーマン以外の野菜を炒める。
- ⑤④に分量の水を加え、沸騰したら中火にして蓋をして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、ピーマンを入れる。
- ⑦Aの調味料を入れ、味付けをする。
- ⑧最後に②の魚を入れ、温めたら完成。

### Q. 3歳児ですが、肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみしているようです。

#### A. メニューや食材の大きさを工夫してみましょう。

噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろって3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。柔らかすぎるもの、あまり噛まずに食べられるもの（シチューやハンバーグなど）ばかりにならないようにしてください。食材の大きさは一口大ではなく、かじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。大人と一緒に食事をして、噛んで食べる様子をみせてみましょう。

