

# ほれほれ



～みんながゆっくり過ごす場所～

『ほれほれ』とはスワヒリ語で『ゆっくり ゆっくり』という意味です

梅雨が明ければ本格的な夏がやってきます。体調管理を心掛けながら、この時期ならではの遊びを楽しみたいですね。



## 《7月の予定》

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 七夕会 10:00～ 1階ホールにて
9	10 身体測定 10:30～45	11	12 ベビーマッサージ 11:00～ 対象:生後2カ月～ハイハイ期のお子さん	13
⑩海の日	17	18	19 誕生会 11:00～	20
23	24	25	26	27
30	31			

- ・利用時には受付で登録カードの記入をお願いします。
- ・年末年始、祝祭日はお休みです。また、保育園行事等により開設時間に変更が生じる場合があります。
- ・開設時間内であれば『いつ来て』『いつ帰って』もOKです。ご都合に合わせてご利用ください。持参した昼食を食べることもできます。(詳細は裏面にあります)
- ・電話、面談での育児相談も行っています。(面談は要予約)

社会福祉法人生活クラブ

生活クラブ風の村保育園佐倉東 地域子育て支援センター 子育て愛らんど

2018年7月発行 No.25

佐倉市本町142-1 Tel.043-481-0225

《開設日時》月曜～金曜日 午前9時30分～午後2時30分

《対象》・未就園の乳幼児とその保護者・妊娠中の方

《七夕会》 6日(金) 10:00～ 保育園1階ホール  
在園児と一緒に、かりゆしどーい演奏の沖縄音楽を楽しむ  
ひとときです。開始時間までにホールへお越しください。



《身体測定》 10日(火) 10:30～10:45頃  
お子さんの身長と体重が測れます。(申し込み不要)

《ママの手大好き!ベビーマッサージ》12日(木) 11:00～ ※要申し込み  
親子の触れ合いがお子さんの心を落ち着かせ、健やかな体を作ります。  
◎対象…生後2カ月～ハイハイ期のお子さんと保護者  
◎定員…5組 当日は水分補給用の飲み物とバスタオルをお持ち下さい  
申し込み〆切10日(火)  
電話または支援センターの受付で申し込んでください Tel.043-481-0225

《7月生まれの誕生会》 19日(木) 11:00～ ※要申し込み  
手型と足型、身長・体重を記録した、手作りのバースデーカードとおやつでお誕生日の  
お祝いをしましょう♪お祝いするお友だちの参加も大歓迎です。

申し込み〆切12日(木)

電話または支援センターの受付で申し込んでください Tel.043-481-0225

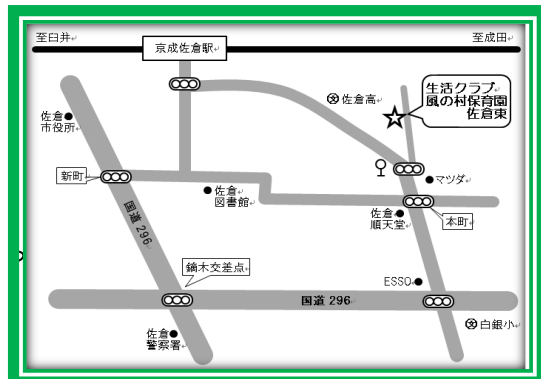
※誕生会の前にバースデーカードを作ります。当日はお子さんのスナップ写真をお持ちになり、  
10:15頃～お越しください。



## お弁当タイムについて

午前11:45～午後12:30頃

- ・昼食場所は支援センター内です。
- ・準備、片づけなどは利用される方で行って下さるようご協力をお願いします。
- ・昼食が終わってから遊びましょう。



子育て愛らんどは  
こちらです♪

京成佐倉駅から徒歩約20分  
京成佐倉駅より ちばグリーンバス 白銀ニュータウン行  
『佐倉東保育園』で下車

### 《駐車場について》

- ・保育園前の駐車場、奥の①～⑧番をお使いください。空きがない場合は、道路側⑨～⑭番に停めてください
- ・車への乗り降りの際は、お子さんの安全確保に十分な配慮をお願いします。
- ・門の施錠を必ず行ってください。

支援センターに遊びに来るときは… 正門横のインターホンを押して下さい。職員が対応します。  
(保育園正門は電子錠で施錠されています。)  
お入りになりましたら、事務所にも声をおかけ下さい。



## ～暑さに負けない、子どものからだ作りのコツ～

夏の訪れとともに耳にすることが多くなる『熱中症』。最も注意したいのは、からだ暑さに慣れていない梅雨が明けた前後の時期です。

熱中症は気温の高いときだけでなく、湿度の高いときにも起こりやすいといわれています。高温・多湿に加えて、風が弱い、日差しが強いという4つの条件が重なるとより発生率が上がります。

また、大人に比べて背が低い子どもは地面からの照り返しの熱を受けやすく、体の熱を体外に放出しにくいことなどから、熱中症になりやすいといわれています。



### 〈暑さに負けないからだを作るために〉



#### ・生活リズムを整え、朝食を摂る

規則正しい生活は夏バテ予防になります。朝からアイスや清涼飲料を摂ると空腹感を感じにくく、気分も不安定になりやすくなります。夏に旬を迎えるトマトやキュウリはからだを適度に冷やしてくれるため、積極的に摂りたい食品です。

#### ・外遊びで暑さからからだを慣らす

活動時間を午前中や夕方にしたり、日陰で遊ぶなどの工夫をして、適度からだを動かし汗をかく習慣をつけましょう。汗は体内の熱を放出する役目を果たします。

#### ・水分補給は十分に

子どもに必要な1日の水分量は、体重1キロあたり乳児120～150ml、幼児90～100mlとされています。これを目安にこまめに水分を補給しましょう。

### 夏の予定



天候・気温に応じて水遊びの用意をします。お子さんの着替えやタオル等をお持ちください。  
衛生管理上、おむつは外して遊びます。遊ぶ間はお子さんから目を離さないようお願いします。

