

かるがも

7
月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

夜空を見上げると、うっすらと白く輝く星の数々は天の川
この天の川を挟んで明るく輝く2つの星が、
織姫のここと座と彦星のわし座です☆



7月7日は七夕。織姫と彦星が年に1度だけ出会える日♡

この日に雨が降ったら、出会った二人がうれし涙を流していると
話す国もあるんです

きらきら輝く夜空の星を親子でゆっくり眺めてみるのもいいですね



New!

おうち時間を楽しもう！2020

ぜひ、見てね

『イヤイヤする子とのつきあい方』

『みんなはどうしているの？「イヤイヤ」されてイライラした時のストレス解消法』を

鶴ヶ島市ホームページに掲載しています。

おうちの方の心が軽くなって
もらえると嬉しいです



子育て講座資料(冊子)『イヤイヤする子
とのつきあい方』を、差しあげます。
ご希望の方は、お電話ください♡



みらい

【市ホームページ】

くらし・市政 → すくすく子育て → すくすく子育て通信 → おうち時間を楽しもう！2020

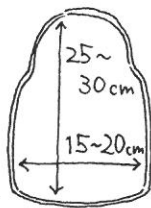
夏を快適に過ごそう

今年も猛暑が予想されていますね。

子どもと一緒に暑い夏を快適に過ごすためには、どんなことに気をつけたらいいの？

汗対策～スキンケア～

汗で皮膚が湿った状態が続くと、あせもなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。汗をかいたら、こまめに服を着替えたり、沐浴やシャワーをしてあげたりしましょう。肌が湿っているときは、しっかり乾かしてから、新しいオムツや服に取りかえるとよいでしょう。

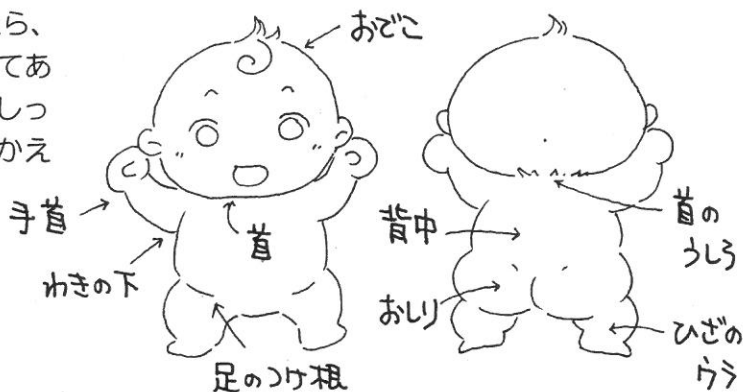


手作りもOK♡
がゼヤ
がゼタオルが
おすすめ♡

<汗取りパット>

あせも対策にもなります。
すぐに着替えができない時や、寝入りの時など、
そっと抜くことができて便利♡

<あせもがしやすい部位>



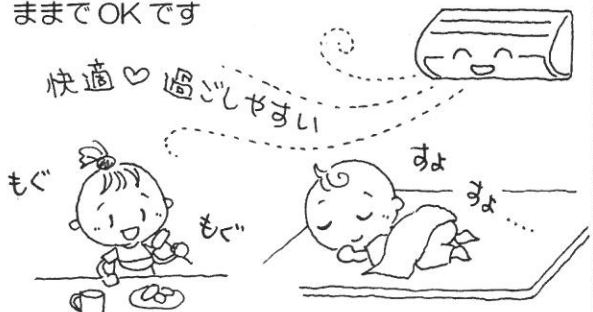
沐浴やシャワーは清潔を保つだけでなく、
水遊びにもなるよ！
さっぱりして、ぐっすりお昼寝できるかも♡

<夏の衣類選びのポイント>

たくさん汗をかくので、吸水性、吸湿性、通気性のよい素材のものを選びましょう。
わきにかいた汗を吸収できる半袖がおすすめ！

室内の温度

室温は27～28度くらいが目安。
子どもに直接風が当たらないよう気をつけながら、エアコンを上手に利用しましょう。
温度設定に気をつければ、夜間でも常時つけたままでOKです



※時々、換気をしましょう

熱中症

子どもは体温を調節する機能が未熟なうえ、自分で不調を伝えることができません。大人が子どもの様子をよく見て体調の変化に気づいてあげましょう。



こまめに涼しい場所で休憩し、水分を補給しましょう。
冷たいタオルで体を冷やすのも有効です。

おうちで楽しむ“水遊び”

暑い時期の水遊びって、戸外や大きなプールじゃなくても楽しめるんです。

水遊びは涼を取るだけではなく、あせもの予防にも効果的！

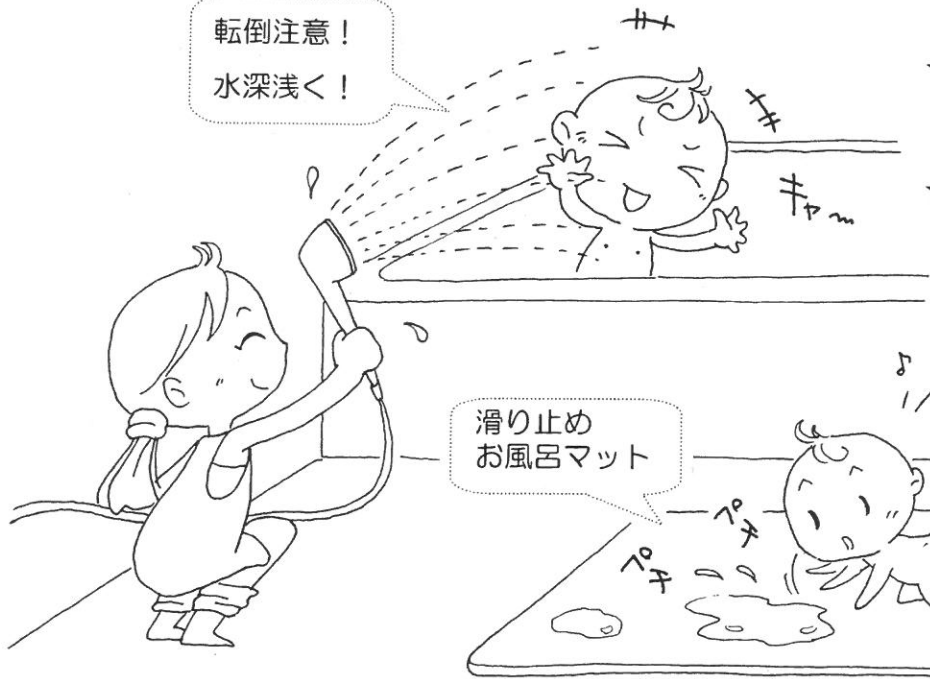
お家のお風呂でも楽しめる“水遊び”を紹介します。

☆ベビーバスやタライを利用してOK

☆お座りができれば、お風呂マットで遊べます

☆水遊びには、ぬるま湯がおすすめ！

転倒注意！
水深浅く！



滑り止め
お風呂マット



《お風呂でしゃぼん玉》

水遊びおもちゃ

- ・ペットボトルのシャワーバケツ
- ・ビニールホースの水鉄砲



鶴ヶ島市HP『おうち時間を楽しもう！』
に作り方が載っています♪

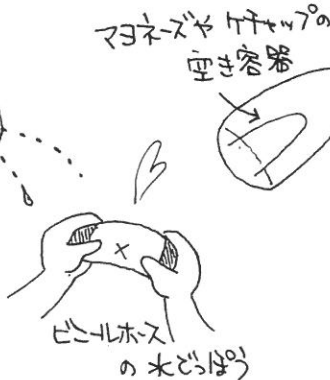
- ・空き容器の水鉄砲
- ・空きカップ
- ・スポンジ

台所用スポンジ

- ・牛乳パックの魚つり
- ・ヨーヨー風船つり
- ・しゃぼん玉



ペットボトルの
シャワーバケツ



ビニールホース
の水鉄砲

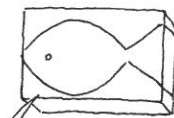
マヨネーズや洗剤などの
空き容器



しゃぼん玉
おもちゃ



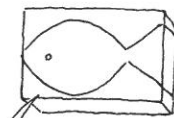
ヨーグルト



切りヒス

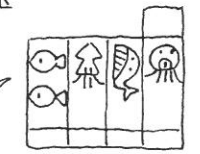


ぷくぷく
泡が出るよ



切りヒス

穴あきお玉



切りヒス

開いた牛乳パックに
絵を描く



ヨーヨー
風船

注意!

子どもは、2～3cmの深さの水でも溺れることがあります。

滑って転倒することもあるので、水遊び中は絶対に目を離さないようにしましょう。

子どもが溺れる時は、
静かに沈みます！
気をつけて！

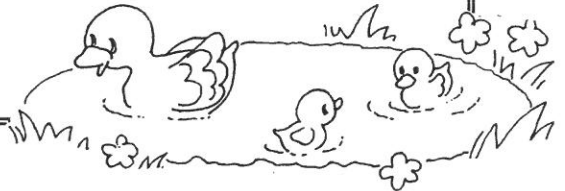


7月 つるがしま子育てセンターの予定は〇〇〇

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う市内公共施設の利用制限により、会場が確保できない為、「つどいの広場」「こそだてひろば」および「子育て講座」を当面の間中止といたします。

再開する場合は、市ホームページにてお知らせいたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



子育て相談、行っています

日中、子どもと
二人きり…
毎日がしんどい



子どもの“イヤイヤ”
どうしたらいいの？

毎日何して
遊んだらいいの？



子育てで困っていることや知りたいこと、話したいことなど
ひとりで悩まず、気軽にお電話ください。

保育士がお話を伺います。

“夜泣き”が辛い
……眠れない



だれか、私の
気持ちを聞いて!!



鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）

電話 049-286-7201

（土日祝日除く 9時～17時）

大人と話がしたい!



なんだか不安



子育てのこと、
家族のこと…
モヤモヤ、イライラ



「つどいの広場」や「こそだてひろば」「園庭開放」…

早く再開できることを願っています
お会いできる日を楽しみにしています♡