



鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園舞戸保育所
舞戸町字下富田29番地7
☎:0173-72-2277
子育て支援担当:保育教諭
佐藤 彩花(さとう あやか)

もうすぐ連休です。気候のよいこの季節、親子で自然にふれたり、体を動かしたりする機会をつくってみてはいかがでしょうか。ご家族にとって有意義な連休となりますように！そして、5月はいい天気が続くことが多く、運動するにはもってこいの時期です。こうめちゃんルームでも積極的に戸外遊びやお散歩を楽しんでいきたいと思っていますので、午前の部も午後の部もご飯はしっかり食べてぜひ遊びに来てくださいね♪



～今月の予定～



- 10日(火) 昔話語り聞かせ
- 17日(火) ファミリーディ(製作)
- 23日(月) 身体測定
- 26日(木) 読書 DAY

※雨天の場合は日本海拠点館現地集合

土日祝日はお休みとなります。
カレンダーの緑の日がこうめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪
※新型コロナウイルス感染防止・行事等のため中止とさせていただきますことでもありますのでご確認をお願いします。

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

★昔話語り聞かせ(10:00～)

中泊町の対馬てみさんが昔話をお話ししに来てくれます。津軽弁での昔話をぜひ聞いてみませんか? ☆

★ファミリーディ(製作)

お子様の手形を取り、パパやママに日ごろの感謝の気持ちを込めて簡単なプレゼント製作をしたいと思います。製作に必要なものはこちらで用意しています。製作をしますので、汚れても大丈夫な服装をお願いします。

★読書 DAY(10:00～)

お天気のよい日はお散歩がてら拠点館まで本を借りにいきましょう！まだ歩けないお子さんはベビーカーをお願いします。ご連絡をいただければ、現地集合でも構いません。本を借りた際に入れる袋も忘れずをお願いします。



正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を選び、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に体温計の先を当て



体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間

耳で測る体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

出典：楽しい!ほけんだより↑、健康おたより文例集→

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム



社会福祉法人みちのく会

幼保連携型認定こども園 舞戸保育所

舞戸町字下富田 29 番地 7

☎：0173-72-2277

子育て支援担当：保育教諭

佐藤 彩花（さとう あやか）

舞戸保育所では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、LINE 公式アカウント(@koume_room)・舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸保育所 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子

●お申し込み：新型コロナ感染症拡大防止のため、当面の間は予約制とし利用人数を制限させていただきます。LINE 公式アカウント(@koume_room)、お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせフォームにて事前にお申し込みください。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。

お問い合わせ
フォームは
こちら↓



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日
園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。

●まいサークル●

お母さん達の活動が中心の日
子育てサークルを開催します。
サークルの主役はお母さん方です。
工作や手芸など、得意なこと・やってみたいことがあるお母さん、
集まれ～！
お母さんだけの参加も OK です！

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！
※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です！



●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに
子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

※事前にご予約をお願いします。

