

# こらめ こらこら



第29号  
令和6年7月29日

鯉ヶ沢町子育て支援センター  
「こらめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会  
舞戸子の星こども園  
舞戸町字鳴戸 347-43  
☎:0173-72-2277

☎:080-7730-4263 (担当者直通)  
子育て支援担当代替:保育教諭  
吉田 美恵 (よしだ みえ)

いよいよ夏本番を迎えました。

花火大会やお祭りなど、夏ならではの楽しいイベントが目白押しです。

この季節は、おとなも子どもも体力を大きく消耗するため、いつも以上に「食事・睡眠・休養」をしっかりと取ることが重要です。早寝や健康管理に気を配りながら、楽しい夏をお過ごしください。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日（こらめこくらぶ）とピンク色の日（子育て支援の行事）がこら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！

※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE 公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。



8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 開放日
18	19 身体測定	20	21 読書 DAY	22	23	24
25	26	27 紙芝居	28	29 出張支援	30	

★17日(土) 開放日(8:30~15:00)

月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。

★19日(月) 身体測定

お子さんの身長と体重を測りませんか？もし、その日に行けない…という場合はお気軽に声をかけていただければ来ていただいた日に測定できます♪

★21日(水) 読書 DAY (10:00~11:30)

お天気の良い日は拠点館の周辺をお散歩しませんか？まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参をお願いします。日本海拠点館2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。

★27日(火) 紙芝居読み聞かせ (9:30~)

鯉ヶ沢町在住の能登谷 登さんが紙芝居を披露しにきてくれます。いろいろな紙芝居が見られて楽しいですよ！

★29日(木) 出張子育て支援(午後の部)

午後の部、13:00から鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来てください♡

## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check!

- 冷たいものばかり食べている
- 野菜はサラダばかり食べている
- アイスクリームや冷やした果物をよく食べる
- 冷たいジュースが最高だ



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直して、水分補給はお茶にしましょう。

## 「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寝かせ、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

麦茶や子ども用の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
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



**注意!!**  
39℃以上の発熱があり、くたたりして意識がないときは救急車を呼びます



## ゴーヤを育てて みどりのカーテン

窓辺全体に、ゴーヤやヘチマ、アサガオなどのつる性の植物をはわせてつくった自然のカーテンのことを「みどりのカーテン」といいます。強い日差しをやわらげることができ、葉から出る水分の蒸発によって空気の温度が下がります。冷房の設定温度を上げることができ、環境に配慮した暮らしにつながります。

出典：新食育ブック、ほけんだより（ナツメ舎）、健康おたより文例集

## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

## 8月7日は 鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

### 声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

## カルシウムが多いのはどっち？

### こまつなvsほうれんそう



成長期の子もたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。



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  
舞戸子の星こども園  
舞戸町字鳴戸 347-43  
☎：0173-72-2277  
☎：080-7730-4263 (担当者直通)  
子育て支援担当代替：保育教諭  
吉田 美恵 (よしだ みえ)

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター

### こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園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、どうぞよろしくをお願いします。

#### ●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume\_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、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：舞戸子の星こども園 子育て支援室

#### ●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

#### ●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume\_room  
LINE 登録は  
こちらから



#### 子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったですらお友だちになってください♪

#### ●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください♪



#### ●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♪



#### ●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)

## 鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

#### ●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。



#### ●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。

#### ●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。

