

こづめ おともだち



第41号
令和7年7月26日

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こづめちゃんルーム」

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：保育教諭
佐藤 彩花（さとう あやか）

暑中お見舞い申し上げます。厳しい暑さが続いておりますので、皆さまどうぞ体調にお気をつけてお過ごしください。

ナス、ミニトマト、キュウリ、トウモロコシなど、夏野菜が美味しい季節になりました。子育て支援室では、畑をお借りして野菜を育てています。今はミニトマトなどが可愛く実をつけ始め、日に日に成長しています。子どもたちと一緒に野菜の様子を観察しながら、旬の食べ物や自然の恵みに触れるきっかけを大切にしていきたいと考えています。

カレンダーの緑色の日（こづめこくらぶ）とピンク色の日（子育て支援の行事）がこづ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 身体測定	16
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25 読書園力せ	26	27	28 出張支援	29 読書 DAY	30

15日（金） 身体測定

お子さんの身長と体重を測定します！ ☆ 成長の記録としてぜひご参加ください ☺ （別日対応も可能です）

25日（月） 読み聞かせ

読み聞かせグループ「ピース」さんが来館し、3歳未満のお子さん向けに絵本の読み聞かせを行います ☺
あたたかくやさしい語りかけの時間を、ぜひ一緒にお楽しみください ♪ たくさんご参加をお待ちしています！

28日（木） 出張子育て支援

町の乳児健診に合わせ、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実施しています ☆ 🚗 📱
いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近くて行きやすい...という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね ♪

29日（金） 読書 DAY（10:00～11:30）

暑さで外遊びが難しい日には、親子で一緒に静かに本と向き合う時間も素敵です。
図書館のゆったりとした空間でお気に入りの一冊を探してみましょう。

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ご持参ください。 ☐
なお、支援室でも絵本の貸し出しができますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください ☺

🌞 今月のこづめこくらぶでは、お天気の良い日には屋外での活動を予定しております♪
水遊びも行っておりますので、ベビーカーや抱っこ紐に加え、水遊び用の着替えやタオルなどもご準備いただけますと安心です。
夏ならではの遊びを楽しみに、ぜひ遊びに来てください！

夏バテ予防の食事

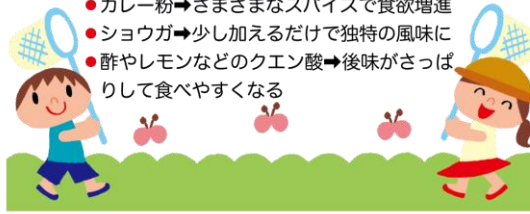
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

● 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミン C（野菜・果物）
- ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

● 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 ➡ さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ ➡ 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 ➡ 後味がさっぱりして食べやすくなる



夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



汗をふいてあげましょう

寝入りばなには汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

8月のお歌 手遊び

- 🍅 トマト
- 🍷 みずあそび
- 🍷 おつかいありさん
- 🍷 やさいのうた
- 🍷 おばけなんてないさ



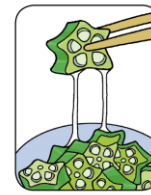
暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。

オクラのネバネバの正体

オクラのネバネバの成分の正体は、ペクチンなどの食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。

細かく刻んだり、すりつぶしたりしていろいろな料理に使いましょう。



離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出できます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かけの前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



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：保育教諭

佐藤 彩花（さとう あやか）

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くだ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、よかったらお友達になってください♪

●出張子育て支援●

年間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きてください♪



●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、
絵本の世界を楽しみませんか？

※事前にお知らせいただければ、
天候に関わらず現地集合も可能です♪



●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～

●こうめっくらぶ●

お子さんが自由に遊べる日です。
いろいろなおもちゃを用意して
お待ちしております。
また、製作や歌、親子でのふれあい
遊びを楽しみながら、
ゆったりとした時間を
過ごしましょう。
開放日には、園庭やホールも開放
しますので、広々とした空間で
のびのびと遊んでください！



●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。

