



第40号  
令和7年6月26日

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)

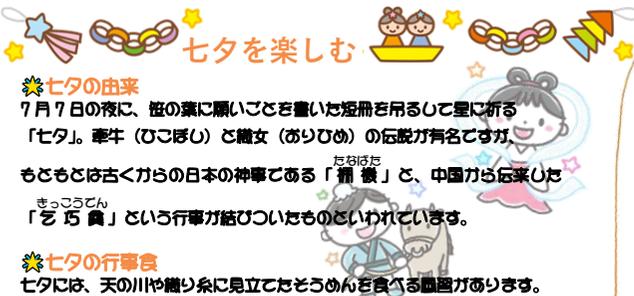
梅雨が明けると、いよいよ夏本番。子どもたちには、季節の移り変わりを五感で感じながら、夏ならではの遊びを思いきり楽しんでもらいたいですね！  
こうめちゃんルームでも、天気の良い日に園児たちと一緒に水遊びを行う予定です。たっぷり汗をかいたあとは、涼しいお部屋で絵本を読んだり、ゆったりと過ごす時間も大切にしていきたいと思えます。  
水の感触や冷たさを味わいながら、暑い夏を元気いっぱいを楽しみましょう！

カレンダーの緑色の日(こうめっこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援の行事)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下さいね！

※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。

7月の予定

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



### 七夕を楽しむ

七夕の由来  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして空に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「霜(つゆ)狩」と、中国から伝来した「乞巧(きこう)奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたとうもろこしを食べる風習があります。

### 気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱(プール熱)  
その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2〜3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。

特徴  
・38〜40度の高い熱が数日続くことも  
・のどが痛い  
・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる。涙や目やにが出る  
【登園再開の目安】  
熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴  
・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる  
・高い熱が数日続くことが多い  
【登園再開の目安】  
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴  
・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをやがります  
・手のひらや足の裏にポツポツができる  
【登園再開の目安】  
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

回復するまで  
夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しくなく、長引きません。



### 赤ちゃんの日焼け止め

#### 効き目のマイルドなもの

日焼け止めは、SPFの数値が高く、PAの+(プラス)の数が多いほど紫外線防止の効果が強いのですが、その分肌にかかる負担も大きくなります。赤ちゃんや小さな子どもには、「子ども用」「赤ちゃん用」と書かれているものがよいでしょう。

#### 日光に当たりすぎない

日焼け止めを使うだけでなく、日傘や帽子で日差しを遮りましょう。また、強い日差しは体力をうばいます。夏の強い日光に当たる時間を短くすることも大事です。

#### 帽子を活用して

帽子のつばが7cmあると、日焼けの原因となる紫外線を約60%カットできるというデータも。

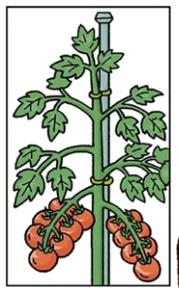
### 加熱してもおいしい! きゅうり



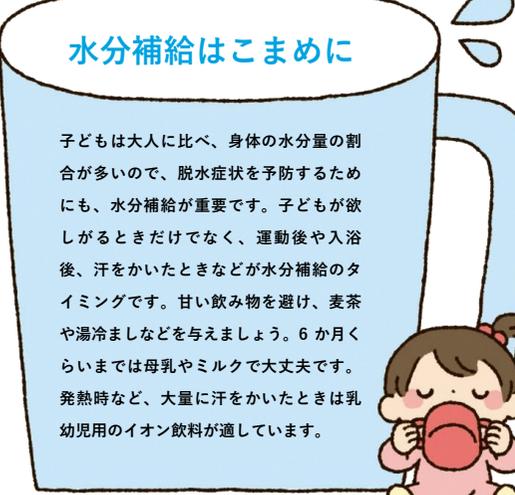
日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみましょう。

### うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのうまみはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。



園のすぐ隣の畑をお借りできることになりました!  
植え付けたミニトマトが、早くも小さな緑の実をつけ始めています♪  
お天気の良い日には、ぜひ食育の一環として、子どもたちと一緒に野菜の成長の様子を見に行ってみましょう!



### 水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を選び、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。

### 9日(水) 読み聞かせ

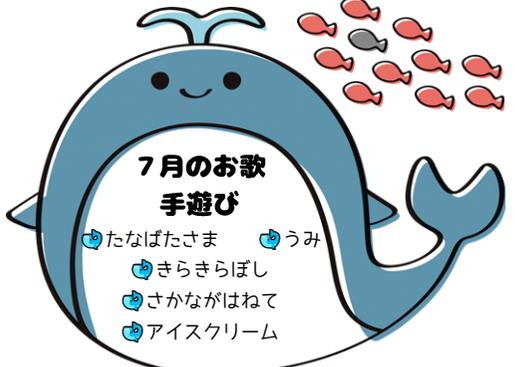
読み聞かせグループ「ピース」さんが来館し、3歳未満のお子さん向けに絵本の読み聞かせを行ってくださいます。あたたかくやさしい語りかけの時間を、ぜひ一緒にお楽しみください♪ たくさんのご参加をお待ちしています!

### 17日(木) 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!)

### 31日(木) 読書 DAY (10:00~11:30)

暑さで外遊びが難しい日には、親子と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!



### 7月のお歌 手遊び

- たなばたさま
- きらきらぼし
- さかながはねて
- アイスクリーム

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、よかったらお友だちになってください♪

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業  
～活動内容～

●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来てください♪



●こうめっこらぶ●

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います。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！



●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♪



●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。

