

# こらめ こらこら



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  
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  
☎:080-7730-4263  
子育て支援担当:保育教諭  
佐藤 彩花(さとう あやか)

水遊びが気持ちいい季節ですね。今月の手作り玩具製作では夏にぴったりの涼しく、冷たい感触を楽しめる玩具を製作しようと思っています。製作以外にも、お天気の良い日はさまざまな感触遊びを体験させたいと考えているので、お着替えを持ってぜひ遊びに来てください!

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がこらめちゃんルームの活動日(こらめっこくらぶ)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等のため中止・変更とさせていただきます。LINE 公式アカウントやお電話での確認をお願いします。

7月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 出張支援	7	8
9	10	11	12	13 身体測定	14 身体測定	15
16	17	18	19	20	21 製作日	22 開放日
23 / 30	24 / 31	25	26 読書 DAY	27 出張支援	28	29

- ★6日・27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!
- ★14日(金) 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も測定できます。手形・足形アート製作も行うので汚れても大丈夫な服装でお願いします。製作に必要なものはこちらで用意してあります。
- ★21日(金) 手作り玩具製作  
フリーザーバッグ使って手作り玩具を製作します。製作に必要なものはこちらで用意してあります。
- ★22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。
- ★26日(水) 読書 DAY(10:00~11:30)  
お天気のよ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。場所は日本海拠点館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。

## 夏はとびひに注意

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に最近が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水疱ができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変!水疱が破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水疱を見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。ひっかかないようにするためにもお子さんの爪は短く切ってあげましょうね。



## ネバネバ野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。



## 土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える!」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

## 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



## 高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出るときの

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## ミニトマトは小さな実にも栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。



鯨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  
☎：080-7730-4263  
子育て支援担当：保育教諭  
佐藤 彩花（さとう あやか）

## 鯨ヶ沢町子育て支援センター

### こうめちゃんルーム

舞戸保育所では鯨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いたします。

#### ●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：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お申し込みください。当日参加も大歓迎です。

※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、活動時間内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↓



#### 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！

#### ●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  
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！



#### ●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  
お待ちしております。  
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。

