

こづめ こづこづ

第53号
令和8年7月31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)
子育て支援担当代替：保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

暑い日が続く、親子で過ごす毎日の中にも、少し疲れが出やすい時期ですね。

子どもたちが見せてくれる小さな成長や笑顔に励まされる一方で、子育てには悩んだり、ひと息つきたくなったりする日もあるかもしれません。

こづめちゃんルームでは、親子でゆったり過ごしたり、スタッフとお話ししたりできる時間を大切にしています。

気が向いた時に、ふらりと遊びに来ていただくと嬉しいです。

今月のCaffeタイムでは、月替わりドリンクもご用意しています。ほっと一息つきたい時に、ぜひお立ち寄りください。

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	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※緑色の日：こづめこくらぶ
※ピンク色の日：子育て支援行事

♥ 8日(土) Caffeタイム (8:30~17:00)

保護者の方が、飲み物を飲みながらほっと一息つける時間を大切にします日です。おしゃべりを楽しんだり、ゆっくり休憩したり…。こづめちゃんルームで、ほっと一息ついていきませんか？お飲み物は、その場でゆっくり楽しんでもいいのはもちろん、テイクアウトも可能です。公式LINEから事前にご希望をお知らせいただければ、できる範囲でご用意しますのでお気軽にご連絡ください。(さらに、公式LINEで事前にお知らせいただいた方にはちょこっとおやつもご用意します)※おやつの内容は当日の状況により変わる場合があります。

♥ 19日(水) 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)

♥ 21日(金) 絵本・紙芝居 DAY (10:00~)

今日は「子育て支援室」にて絵本・紙芝居の読み聞かせを行います。(担当者による読み聞かせです。)

10:00から始まりますので、お気軽にご参加ください

♥ 27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ーい

※お天気の良い日には、お外で活動することもあります。
活動内容や過ごし方に合わせて、季節に応じた外遊び用の服装をご準備ください



夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物とろう
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようようにしましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしこの量が少ない(おしこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がると、逆に皮膚が冷たくなる



今月のCaffeタイム

月替わりドリンク

「バナナシェイク」

ひんやり濃厚で、暑い季節にぴったり一杯です

※「こんなメニューがあればいいな」などご希望があればお気軽にお知らせください

園行事として「わのほし☆涼みフェスタ」が開催されます。

開催日時：令和8年8月29日(土) 17:00~20:00
開催場所：舞戸子の星こども園

どなたでもご参加いただけますので、ご家族の皆さままでぜひ遊びにいらしてください。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。

2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。

あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほりなどがたまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたふさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。

予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

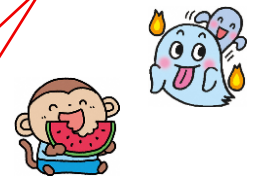
治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

★親子で楽しむ♪今月のうた・手遊び★

🍎 おばけなんてない 🍌 スイカの名産地
🍎 やさいのうた ⚡ かみなりどんがやってきた
🍌 とんでったバナナ

歌や手遊びは、言葉の育ちやリズム感、手指の動きの発達を促す大切な活動です。子どもたちが特に楽しんでいるものを紹介しています。難しいことは考えず、歌ったりまねっこしたりするだけでも十分楽しめます。ご家庭でも気軽に取り入れてみてくださいね。支援室でも一緒に楽しんでいますので、「やってみたいな」という方はお気軽にお声がけください。



絵本・紙芝居 DAY

21日(金) 10:00~

子育て支援室にて、担当者による読み聞かせを行います。途中からの参加も大歓迎です♪





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。

※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。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

※この時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。
短時間のご利用も大歓迎です♪

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭のご家族、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要です。

お好きな時間にお気軽にお越しください♪
あらかじめご連絡いただけますと、
よりスムーズに対応できます。



※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人で悩んでいるパパママさん！

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
パパママさん！

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たついでに相談していただいても大丈夫ですし、
LINE 公式アカウントやお電話からでも相談を受け付けています。

●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、保護者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♪

●Caffe タイム●

保護者の方が、飲み物を飲みながらほっと一息つける時間を大切にする日です。
おしゃべりやひと休みに、ゆっくり過ごしていただけます。
飲み物はその場で楽しんでいただくのはもちろん、テイクアウトも可能です。

●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。



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びながら過ごせる日です。さまざまなおもちゃを用意してお待ちしています。
製作や歌、親子でのふれあい遊びなども取り入れながら、ゆったりとした時間を一緒に過ごしてみませんか。
園行事のない日には、園庭やホールも開放していますので、広々とした空間でのびのびと遊ぶことができます。

●絵本・おはなし活動●

絵本や紙芝居を通して、親子でゆったりとした時間を過ごします。
支援室で読み聞かせを行ったり、日本海拠点館の図書コーナーへ出かけたりしながら、お子さんと一緒に絵本の世界に触れてみませんか。
支援室では絵本や育児書の貸し出しも行っていますので、ご希望の方はお気軽にお声がけください。

●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、保護者のリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●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)

