



# 地域子育て支援だより

2022年度 7月号 久宝まぶねこども園

TEL (072) 992-2033

例年に比べると梅雨明けが早く、いよいよ夏本番。子どもたちの大好きな外遊びや水遊びの時には、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないようにしましょう。

現在、地域開放のプログラムとして、親子教室と園庭開放、次年度に向けた園内見学は中止していますが、安心・安全な状況が確認出来次第、再開のご案内をいたします。

## 園庭開放のご案内

※しばらくの間、園庭開放は中止します。

再開が決まり次第、子育て支援だよりにてお知らせいたします。

## I期の親子教室のご案内

※5・6・7月に開催予定のI期の親子教室は中止しました。

今後の開催については、子育て支援だより9月号又は10月号でお知らせします。

※ホームページに子育て支援だよりや給食だより、献立表を掲載しています。



## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



zzz...



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
● おなかを冷やさない

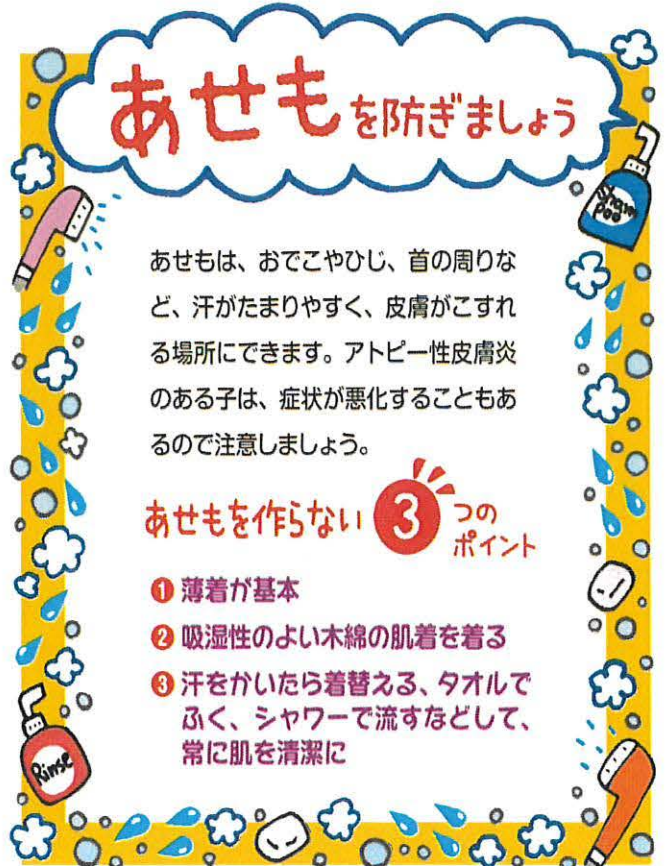


## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に





猛暑が続き、夏本番です。室内外問わず、熱中症に十分気をつけ、こどもには大人以上に、水分補給や休息をとるようにしましょう。

楽しい夏休みにお出かけの計画をされているご家庭も多いと思います。報道やニュースでもあるように水の事故だけでなく、不慮の事故も多いので、お子様から目を離さず、家の中で危険な箇所はないか、今一度確認し、今夏も健やかに楽しく過ごしましょう。

全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加傾向です。現在、地域開放のプログラムや次年度に向けた園内見学は中止しています。安心・安全な状況が確認出来次第、再開のご案内をいたしますので、今しばらくお持ちください。

### 園庭開放・親子教室のご案内

※しばらくの間、中止します。再開が決まり次第、子育て支援だよりにてお知らせします。

※ホームページに子育て支援だよりや給食だより、献立表を掲載しています。



おいしく

楽しく

安全に

## 子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもには食べにくかったり、

危険だったりする物はたくさんあります。

ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。

### 注意!

#### 丸くてツルっとしている食べ物

ミニトマト ぶどう 白玉団子 さくらんぼ  
うすらの卵 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツルしていると、口の中ですべってのどに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネがのどに詰まることもあります。

### 注意!

#### だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

ごはん類 パン類 のり  
イモ類 (やまいも、ふかしいも、こぶさいもなど)  
ドーナツやカステラ ゆで卵 など

ごはんはだ液と混ざると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲み込みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、ゆで卵などでは、口の中が乾いてむせやすくなります。

### 注意!

#### かみ切りにくい食べ物

こんにゃく きのこと類 肉類 貝類  
エビやイカ 麺類 など

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるためにも上手に食卓に取り入れましょう。

### 対策①

#### 1/4に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が丸いままだと、のどをふさぐおそれがあります。

### 対策②

#### 危険のある食べ物は時期を見て

白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

### 対策①

#### 口の中に入れすぎない

少しずつ口に入れて、しっかりかんで飲み込んでから、次の物を食べるように伝えます。時間がかかってもせかさず、ゆっくり食べさせてあげましょう。

### 対策②

#### 水分をとってから食べる

お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材となじませておくと、口の中に張り付きにくくなります。

### 対策①

#### 小さく、細かく切る

かむ力に合わせて、小さく切って調理します。また、煮込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

### 対策②

#### 食べるときは、ゆっくり落ち着いて

食べながらおそんだり、口の中に物を入れたまましゃべったりするのはむせるもと。落ち着いてゆっくり食べましょう。