



札幌市豊平区保育・子育て支援センター
 (ちあふる・とよひら)
 札幌市豊平区月寒東1条4丁目2-11
 TEL: 011-851-2510
 月曜日～土曜日 9:00～17:00
 (日曜日・祝日はお休みのため、電話でのお問い合わせには
 対応していません。)


りんごのへや 7月号

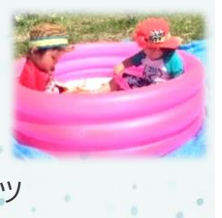
札幌にも夏がやってきました。暑いと大人は冷房の効いた部屋で過ごしたくなりますが、水遊びや泥遊びなど、夏だからこそ思いきり楽しめる遊びもたくさんあります。水分補給をしっかり行いながら、この季節ならではの遊びを存分に楽しみましょう！





水遊びを楽しもう！






準備


- ・水着または濡れてもよい服装
- ・戸外で遊ぶ場合は紫外線対策のための帽子、ラッシュガードまたはTシャツ

お風呂やビニールプール、大きめのたらいなどに水を張ります。水深は、5～10センチ程度でも十分楽しめます(溺れないよう、必ず大人が近くで見守りましょう)。水温+気温=50℃以上だと、快適に遊ぶことができます。


**遊んで
みよう！**



まずは手や足を濡らすなど、水に触れ、慣れ親しむところから始めます。「冷たいね」「気持ちいいね」などと声をかけることで、水の感触や冷たさ、気持ちよさを感じられるようにします。水に慣れてくると、カップやジョウロで水を汲んだり、水の中に入れてみたりするなど、全身で水の感触を感じられるような遊びも楽しめるようになっていきます。



日差しで水面がキラキラと輝く様子を見たり、水が流れる音に耳を澄ましたりすることなどでも五感が刺激され、豊かな感性が育まれていきます。面白さや不思議さに気付けるよう声をかけたり、子どもの発見に共感したりしながら遊んでみましょう。



さっぽろ子育て情報サイトにも、水遊びのヒントを掲載しています。



お子さんと楽しい気持ちを共有しながら遊ぶことで、さらなる遊びへの意欲につながっていきます。ぜひ、親子で一緒に水遊びを楽しんでみてくださいね♪

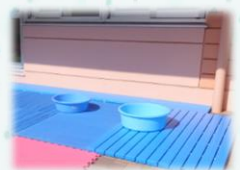
りんごのへや 水遊びのお知らせ

日時: 7月8日(月)より開始 平日のみ 10:15～11:15

- ・気温25℃以上、風のない日に行います。
- ・天候や行事により中止になる場合がありますのでご了承ください。
- ・体調不良、皮膚疾患がある場合、水遊びはできません。

※持ち物などの詳細は、りんごのへやの掲示をご確認ください。

ポーチで、タライを使用して水遊びをします。共用のため、足やお尻は入れずに遊ばします。



水遊びの遊び方や楽しみ方について、保育士がお伝えします。ぜひ一緒に遊みましょう！

夏の健康について ちあふる・とよひら看護師に聞きました

水分補給

子どもは代謝がよく、汗の量やおしっこの回数が大人よりも多いため、たくさんの水分が必要です。普段は白湯や麦茶をこまめに飲ませ、食事の際には塩分が含まれている味噌汁やスープなどを飲むようにすると、さらに吸収が良くなります。喉が渇いても伝えられないことが多いため、大人が気を配り、水分補給ができるようにしましょう。

汗の始末

夏はかゆみやあせもなどの肌トラブルが起こりやすい季節。汗をかいたら体を拭いたりこまめに着替えたりし、皮膚を清潔に保つようにしましょう。



子どもの健康に関して気になることを看護師に相談することができます。職員に気軽にお声掛けください。

7月の予定

カレンダーの予定は変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
	野菜の日	2	3	4 リラックス！ ママヨガ	5	6
7	8	9 子育て講座 「はじめての トイレトレーニング」	10 おいでよ！0さい ～はいはいタイム～	11 栄養士さん の相談タイム	12	13
14	15 海の日	16	17 どれみさんの 音楽たいむ	18	19 食育の日	20
21 サンデーサロン 10:00～12:00	22	23 わらべうたで あそぼう	24 制作 『七夕飾りをつくろう！』	25	26 Misaと えいごであそぼう	27
28	29	30	31			

リラックス！
ママヨガ
10:30～

どれみさんの
音楽たいむ
11:00～

わらべうたで
あそぼう
11:00～

Misaと
えいごであそぼう
11:00～

ボランティアによるお楽しみタイムがある日です。
詳細はりんごのへやの掲示板で紹介しています。

要予約

子育て講座 「はじめてのトイレトレーニング」

トイレトレーニングの具体的な進め方や子どもへの関わり方について保育士がお話しします。終了後には個別の相談もお受けします。

日 時: 7月9日(火) 10:00～10:45
場 所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対 象: 1歳2か月～就学前までのお子さんの保護者
受 付: 6月25日(火)～

何でも
聞いてね！

栄養士さんの相談タイム

離乳食の進め方や食ベムラなどのお子さんの食事について、ちあふる・とよひらの栄養士が個別に相談をお受けします。

日 時: 7月11日(木) 13:30～15:00
場 所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対 象: 就学前までのお子さんの保護者
受 付: 当日先着順での受付

親子交流会

おいでよ！0さい ～はいはいタイム～

0歳のお子さんとパパ・ママが集まって交流する場です。赤ちゃんとの生活や遊びについての情報交換をしませんか？

日 時: 7月10日(水) 13:30～15:30
場 所: ちあふる・とよひら「りんごのへや」
対 象: 0歳のお子さんと保護者

同じ年齢のお子さんが集まりやすいよう日時を設定しました。
たくさんのご参加をお待ちしています！

制作 りんごのへやで

七夕飾りをつくろう！

札幌の七夕は8月7日です。親子で制作をして七夕の雰囲気を感じませんか。手形はお子さんの成長の記録にもなりますよ。

日 時: 7月24日(水)・25日(木)
9:30～11:30 / 13:30～16:00

インクを使用するため、手や服が汚れることがあります。

各種講座の申込み先はこちら

豊平区子育て支援担当係 月～金 9:00～17:00(祝日を除く)

☎ 011-822-2474 ※申込みは先着順です。

SAPPORO



さっぽろ市
02-G02-24-879
R6-2-652