

きらきら ☆ くら

白石区保育・子育て支援センター
(ちあふる・ひろいし)

子育て支援係
札幌市白石区南郷通 1 丁目南 8

☎:868-3160

Fax:861-0874

SAPPORO

少しずつ暖かい日が増え、外遊びが楽しい季節になりました。様々な種類の花が咲き、虫も活発に活動しています。子どもと同じ目線になって、様々な発見をしながらお散歩をするのもおすすめです。

紫外線対策とケガ予防のため、外出するときには帽子をかぶるようにしましょう。



ちあふる・ひろいし看護師からのアドバイス 子どもの夏の体調管理のポイント

元気に夏を
乗り切ろう！

汗をかいて体温調整できる体をつくりましょう

人は、汗をかくことで体温調整を行っています。涼しい所ばかりにしていると、体が汗をかく必要がないと判断し、うまく汗をかけない体になってしまいます。本格的な暑さがやって来る前に、無理のない範囲で体を動かし、汗をたくさんかいて上手に体温調整できる体をつくりましょう。

熱中症を予防しながら過ごしましょう

❗ 炎天下では遊ばない

日差しの強い時間の外遊びは避ける、木陰で遊ぶ、短時間で遊ぶなどの工夫をしましょう。

❗ こまめに水分補給を

活動の前後には水やお茶など水分を摂りましょう。こまめに飲むことが大切です。

❗ 子どもを一人にしない

クーラーをつけていたとしても、車や部屋に子どもを一人で残さないようにしましょう。

❗ 室内でも対策を

室内でも熱中症は起こります。窓を開ける、扇風機や冷房を利用するなど、風通しを良くしましょう。

❗ ベビーカーは短時間で

地面からの照り返しで熱がこもるため、ベビーカーでの長時間の移動は避けましょう。

❗ つばの広い帽子をかぶる

外では帽子をかぶりましょう。つばの広い帽子で首も日光から守りましょう。

服装はこんな服がおすすめ！

汗を吸ってくれる吸水性と、吸った汗を素早く乾かしてくれる速乾性のよい素材がおすすめです。綿・麻・ポリエステルなどがこれにあたります。洋服の色は、熱を吸収しにくい白や淡い色がおすすめです。



きらきら☆ルーム おすすめの楽しみかた



きらきらルームの奥には、青色のマットが敷いてあります。このマットは表面にデコボコがあり、上に乗ると適度な刺激を感じることができます。

平らに舗装された道を歩くことの多いお子さんには、新しい感覚を足裏で感じることができ、バランスを保つように歩くことで体幹を強くする効果も期待できます。

子どもたちは、驚いたり、気になって何度も歩いたり、手で触ってみたり様々な反応をしています。

大人が乗っても足裏に心地よい刺激を感じることができますので、ぜひ親子で試してください。

お子さんが使用するときは、つまずいて転倒しないように保護者がそばで見守りましょう。

6月の予定

※子育て講座の詳細は、子育て講座年間予定表をご覧ください。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更・中止になる場合があります。

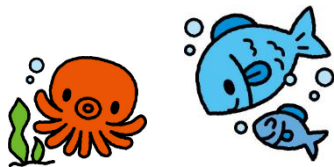
日	月	火	水	木	金	土
			1 サンデーサロン 受付開始日 TEL868-3160	2 子育て講座(事前申込制) 「赤ちゃんと遊ぼう ～よちよち期～」	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 サンデーサロン 10時～12時 事前申込制	13	14	15 	16 子育て講座受付開始 10:00～ TEL861-0345 「初期・中期の離乳食」 「迷ったらここ！子育てサービス 活用のアドバイス」 (6月30日開催)	17	18
19	20	21	22	23 子育て講座受付開始 10:00～ TEL861-0345 「子どもの睡眠と生活リズム」 (7月7日開催)	24	25 
26	27	28	29	30 子育て講座(事前申込制) 「初期・中期の離乳食」 「迷ったらここ！子育てサービス 活用のアドバイス」		

つくってみよう!

きらきらルームでは、親子で簡単な作品を制作する「つくってみよう」という活動を年6回程度予定しています。

季節の飾りをつくって、きらきらルームに飾り付けたり、家に持ち帰って遊ぶおもちゃをつくったり、それぞれの回で違う制作をします。日程は、きらきら☆ルームでの掲示や、子育てサロン便り「きらきら」で随時お知らせしていきますので、希望される方は「つくってみよう」期間中にきらきらルームの職員へ声をかけてください。

小さなお子さんでも保護者と一緒に取り組める、簡単な制作です。ぜひご参加ください。



6月のつくってみよう

6月16日(木)～6月30日(木)

夏の壁面飾りをつくります。

色画用紙の魚にシールを貼って模様をつけます。

みんなで作った魚で、お部屋を涼しげな雰囲気装飾しましょう。

希望される方は、期間中にきらきらルーム職員にお知らせください。

(作品はお持ち帰りできません)



“さっぽろ子育て情報サイト”では、ちあふる・しろいしの情報や地域の子育てサロン、札幌市全区の子育て情報の検索ができます。
 スマートフォン用のアプリと併せてご活用ください♪

<http://kosodate.city.sapporo.jp/>

さっぽろ子育て情報

検索



アプリの登録
はこちら♪



さっぽろ市
02-G02-22-426
R4-2-320