



暑かったり、涼しかったり、お母さんお父さん達にとっては、マスクを付けての初めての夏。子どもや自分たちにとっても涼しい時間帯の午前中や夕方に外遊びをするなど、体調管理に気を付けて夏をお過ごしください。

6月より密を避けるため1日3組予約制でひろばを再開しました。暑い日には、エアコンが効いている室内開放を是非活用してくださいね。お待ちしております。

オムツ外しのポイント

夏に向けオムツ外しを考えているお母さんも多いと思います。そこで重要なのは、排せつ器官の生理的な発達には個人差が大きい為、パンツへの移行3原則「あせらず、しからず、くらす」がとても大切なのです。

排せつ自立への道のりは、①1歳前半頃、排尿後にしぐさや言葉で知らせる②1歳後半頃、排尿間隔が長くなり2～3時間ためられる様になる③おむつが濡れていない時に便座に座る、座れば出なくてもOK（座れたらほめてあげましょう！）④排尿間隔をつかみ、トイレへ誘う⑤2歳前半頃、トイレでの排尿経験を重ねる⑥2歳後半頃、おむつを濡らさない日が続いたら日中はパンツにする⑦3歳頃「おしっこが出る」と伝えてからトイレで排尿が出来る⑧3歳～4歳頃、排せつの自立、となります。

3原則を忘れず、ゆっくりとお子さんのペースで試してみてくださいね。もし、お子さんとお母さんの負担になる様ならば時期を改める事も大切です。

保健コーナー

乳児脂ろう性湿疹のケア

6ヵ月くらいまでの赤ちゃんの髪の毛の生え際や眉毛などに、黄色いフケのようなものがついていたら、乳児脂ろう性湿疹かもしれません。頭皮や顔を洗って清潔に保てば治ります。こまめにケアしましょう。

＜かさぶた状になった湿疹の洗い方＞

- ・刺激の少ない石鹸をよく泡立てる
- ・生え際…指で円を描くように優しく洗う
- ・眉毛…石鹸を泡立てたガーゼで軽くこする

※ひどく痒がる、ジュクジュクしてる場合は受診しましょう



栄養コーナー

夏野菜を上手に食べましょう

トマト、きゅうり、スイカなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。

ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えすぎてしまうこともあるので、とり方には注意をしましょう。

生食ではなく、炒め物や煮物などにすると量も沢山とれ、温かく食べる事が出来ますよ。



<室内開放・イベントの予約方法>

○感染症対策のため、1日3組の電話予約制とします

○前週月曜日から当日までに電話で予約してください。

例：7/6(月)8(水)10(金)→6/29(月) 9：30より電話予約開始

予約電話番号 ひろば直通 080-1269-7070

予約受付時間 室内開放時 月・水・金 9：30～12：30

※キャンセルは原則禁止ですが、体調が悪いなどでキャンセルする場合はご連絡ください。

※予約がいっぱいになった後でキャンセルが出た場合は、当日予約を受付けます。

※室内開放は、お子さんに合わせて開放時間内にお越しください。

※イベントがある日は、室内開放はありません。

ご利用にあたってのお願い

○ご利用前に必ず検温をお願いします。お子さんと保護者の方のどちらかが37.5℃以上の熱がある場合や体調が優れない場合は、ご利用をご遠慮ください。

○保護者の付き添いについては、1家族につき保護者1名でのご利用をお願いいたします。

○入口で手指消毒をお願いいたします。

○利用時には保護者の方はマスクの着用をお願いいたします。マスクの着用がない場合は、ご利用ができませんのでご注意ください。

○室内の換気を行いながらご利用いただきます。気候により室温が適温にならない場合がありますので、衣服の調整ができるようお願いいたします。

○お子さんが水分補給を行えるよう、飲み物(お茶や水など)をご持参ください。

○昼食スペースは当面の間中止します。

○3密にならないように距離を意識してのご利用をお願いいたします。

<7、8月の予定>

予約受付 ◎前週(月)(水)(金)～当日 9：30～12：30

◎ひろば直通 080-1269-7070

りんりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室

♥室内開放(昼食スペースは休止中)

毎週 月・水・金(祝日を除く) 9：30～12：30 要予約・3組

♥寝相アート 0歳(テーマ：海の日)

7/6(月) 10：30～11：30 要予約・3組

♥寝相アート 1歳～(テーマ：海の日)

7/8(水) 10：30～11：30 要予約・3組

♥スクラップブック作り

7/15(水) 10：30～11：30 要予約・3組

講師の先生が教えてくださいます。今回はA4サイズの作品です。

親のみの参加OKです(0～5歳のお子さんがいる方対象)

持ち物：材料費300円、写真1枚(ハガキサイズ、又は、L版)

♥寝相アート 0歳(テーマ：空)

8/24(月) 10：30～11：30 要予約・3組

♥寝相アート 1歳～(テーマ：空)

8/31(月) 10：30～11：30 要予約・3組

※園行事・朝カフェ・園庭開放は、中止とします。



子育て相談 月・水・金(祝日は除く)

要予約 10：00～15：00

