



新型コロナウイルス感染症の予防をしながら熱中症対策にも気が抜けず、落ち着かない毎日をお過ごしのことと思います。コロナウイルス終息の日を願い、この夏を乗り越えましょう。

りんりんひろばでは、1日3組の予約制でひろばを再開しております。詳細は次ページをご覧ください。お子さんのペースに合わせて、うまく利用していただけましたら嬉しいです。

水や氷で涼しく遊ぼう！

暑い夏。プールや海、川で思いっきり水遊びをしたいけど、今年はなかなか難しいですね。でも、暑い……。そんな時、ちょっとした工夫で小さいお子さんでも涼しい時間を過ごせますよ。

氷で遊ぼう 大きめの容器に水を入れて凍らせ、バットなどに入れて触ってみましょう！中に花などを入れて凍らせると、見た目も涼しくとてもきれいです。

まねっこプールあそび ブルーシートやレジャーシートなどを敷き、その上に水をまくだけです。水の上でハイハイしたり、手のひらで水をばしゃばしゃしたり。水の感覚を楽しみながら、いつのまにか水に慣れることができます。

お風呂で水遊び 日差しや気温・水温の心配なく遊べます。湯船にぬるま湯をためておもちゃを浮かべたり、シャワーを使ったり。ただし、少しの水でも目を離すと危険なので、注意しましょう！

保健コーナー

ベビーカーでの熱中症に注意！



地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなり高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって蒸し風呂状態になることも…。

ときどきカバーを開けて換気をしましょう。日差しの強いときの長時間のベビーカー移動は、なるべく避けてあげて下さいね。



栄養コーナー

夏バテを予防しましょう！

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、夏休みの間は生活リズムが乱れてしまいがちになるので、体の調子も崩れやすくなります。だるさや、食欲がなくなる、下痢、便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫力が落ちると、感染症にもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

【 旬の果物 すいか 】

縞模様の大きな実と真っ赤な果肉、豊富な水分とやさしい甘味で涼をもたらしてくれるすいかには、疲労回復や利尿作用を促すカリウムが含まれています。たたいた時に「ボンボン」と響く音がするものが食べごろと言われています。

<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：8/3(月)5(水)7(金)→7/27(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、当日予約を受け付けます。

※室内開放は、お子さんに合わせて開放時間内にお越しく下さい。

※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休止します。

○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。

<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、イベントの日を除く）

9：30～12：30 要予約・3組

♥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



<マイ保育園の登録はお済みですか？>

「ハーフバースデー寝相アート」「バースデー寝相アート」

「2か月分の予定お知らせ」「朝カフェ」の特典があります。

2園目、3園目の登録でもOK！お待ちしております♪



こうりん保育園

町田市金森7-6-1 TEL 042-725-7070