



今年の夏は、長雨が続き日差しが恋しくなる様なスタートでしたが、梅雨明け後は高温注意情報が出される日々が続き残暑厳しい夏となりました。コロナウイルス感染症の対策もあり、今までとは違った夏を過ごされたのではないのでしょうか？これから秋を迎えるにあたり、朝晩の気温差が激しくなってきます。十分な睡眠、栄養を心掛け体調管理をしてください。

### 子供の遊び着の注意点

こどもは、外で体を動かして遊ぶのが大好き。乳児が幼児になるにつれて、どんどん増していくこどもの活発さに驚かされるお父さんお母さんも多いのではないのでしょうか？今回は、こどもの遊び着の注意点をいくつか紹介したいと思います。まず、小さいこどもの場合に気を付けたいのが気候の変化です。こどもはまだまだ体温調節が未発達なので、気温の上下に対応出来る様に衣類で調節する事が大切です。直射日光に当たり過ぎないように必ず帽子等で日除けをし、日焼け止めを塗るのを忘れずこまめに水分補給を行うことが大切です。又、小さな体でどこにでも入り込むこども。洋服が遊具や木等に引っ掛かり首の締め付けや転倒事故に繋がらない様、カバン・マフラー・紐付きの服・パーカー・水筒等は、身に付けて遊ばない様にしましょう。事故の中でも首を締め付ける事故は、命に関わる場合が多く危険性が高いです。もし、パーカーを着ていたならば脱ぐか襟の中に帽子部分をしっかりとしまい込む等の工夫が必要です。こどもの遊びを楽しくかつ安全に出来る様しっかり見守って行きましょう。

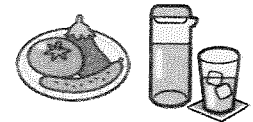
### 保健コーナー

#### 夏バテ・熱中症に注意！9月も暑い日が続きます。

夏バテの原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、寝不足や、たくさんの汗をかくことで熱中症にかかりやすくなります。

☆夏バテ STOP！お家でできる予防法☆

- 普段から軽い運動をして、ぬるめのお風呂に浸って汗をかく習慣をつけましょう。
- 水分補給はミネラルを含んだ麦茶がお勧め。
- 冷房は室温 27℃前後になるようにしましょう。
- 夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかり食べましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりで。食事から塩分をしっかりとって熱中症を予防しましょう。熱中症の時は、OS-1 を飲みましょう。



### 栄養コーナー

#### 非常食を準備しておきましょう！



多くの震災の教訓から、地域にもよりますが、ライフラインが復旧するまで約5日～1週間かかったそうです。その為、備蓄は最低5日分あると良いと推奨されています。万が一の為に今のうちから準備をしておきましょう。

#### 🌸粉を溶かさず、常温でそのまま飲める〈らくらくミルク〉

1缶 240 ml入りで、開けてそのまま飲めるミルクです。専用の乳首を準備して缶の飲み口に装着すればすぐに飲む事が出来ます。

#### 🌸越後そだちの春陽〈はんぶん米〉

お湯か水で戻すだけで食べられる体に優しいアルファ米。添加物、加工助剤を一切使用していない安全なご飯です。

## <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：9/7(月)9(水)11(金)→8/31(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。

※車で来園される方は、電話で予約を入れる時にお伝えください。当日は保育園で駐車券を受け取り、車外から見えるところに提示してください。

※ご兄弟を連れて参加する場合は予約受付時にお伝えください。

### 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(鼻水・咳・喉の痛み・だるさ・頭痛・味覚嗅覚異常・腹痛・下痢・発疹など)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。

## <9月の予定>



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：読書の秋)

9/7(月) 10：30～11：30 要予約・3組

♥ベビーマッサージ(3～8か月のお子さんが対象)

9/9(水) 10：30～11：30 要予約・3組

持ち物：バスタオル、飲み物(水分補給用)

♥寝相アート 1歳～(テーマ：読書の秋)

9/11(金) 10：30～11：30 要予約・3組

♥スクラップブック作り

9/16(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。

持ち物：材料費300円、

写真 L版2枚 又は L版1枚と真四角1枚



※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♪

