



# SUN SUN だより

7月号

太陽の子保育園 子育て支援センター



蒸し暑くうとうとしい梅雨ももう少し…。こころ弾む夏はすぐそこまで来ています。

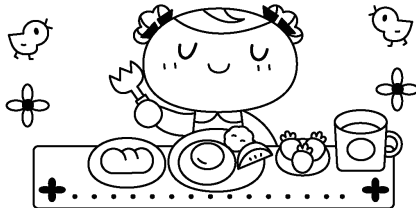
先月の年齢別サークルでは、暑い日を気持ちよく過ごすために役立つ (eco にもなる) 足型うちわをつくりました。みんなのかわいい足型が海の中に住む生き物に「変身」しました。風に揺られホールで気持ちよさそうに泳いでいるのに見に来てね。また、7月14日(土)に実施するSUNSUNまつりでも紹介しますのでお楽しみにしてください。

7月はプール開き・七夕会・おまつりと楽しい行事が並びます。夏にしかできない体験をたくさんして健康に過ごしていきましょうね。



## 朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



## 日射病 熱射病(熱中症)に気をつけましょう!!



### 日射病・熱射病の予防

- ①昼間戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。
- ②長い時間炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう。
- ③日差しが強い時間の外出はなるべくさげましょう。
- ④水やお茶など適当な水分補給をしましょう。



日射病や熱射病の総称のことを熱中症といいます。長時間戸外で直射日光にさらされると起こるのが日射病。長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病。どちらも体内の塩分や水分が不足します。そのため体温が急に上昇して、体温調節ができなくなるため脱水症状を起こし、症状がひどい場合は死に至ることもあります。



### もし日射病・熱射病になったら!!

体温を下げるようにします。冷たいタオルで体をふいたり、風を送ったりします。戸外では日陰に行き、頭を高くして寝かせます。高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給ができない、意識を失っている…、このような症状があるときは応急処置をして、救急車を呼びか病院に行きます。また、意識があるのにぐったりしている場合も同じです。



## 7月の予定

### おおきくなったかな?

身長・体重を測りにきませんか?  
 日時:7/25(月) 9:45 ~ 11:15  
 場所:保育園ホール  
 対象:0・1歳児のお子様



### SUNSUNまつり

実施日:7/14(土)  
 場所:保育園駐車場  
 雨天時:一般公開中止  
 ※詳細は別紙案内をご参照ください。



### 子育て講習会

家庭でできる **運動あそび**  
**遊びがひろがる体験講座**

講師:日本経営教育研究所 長屋あゆみ先生

日時:7/18(水) 9:30 ~ 10:00  
 ※応募多数の場合は先着順  
 場所:太陽の子保育園ホール  
 対象:1・2歳児の親子の方  
 参加費:無料  
 服装:動きやすい服装



### 七夕会

♪お星さまきらきら~空から見てる~  
 当日は太陽の子保育園の職員が七夕にまつわる楽しい催しを行います。ぜひ遊びに来てくださいね。

日時:7/5(木)  
 10:00 ~ 10:30  
 場所:保育園ホール



七夕飾りを\* 短冊に願い事を\*  
 作りました! 書きませんか?

七夕の夜は星空になり、みんなの願いが届きますように…。  
 ★ホールに短冊を用意しています。  
 ご自由にお書きください。

### 赤ちゃん講座 お気軽にどうぞ!!

日時:7/24(火) 11:15 ~ 12:30  
 人数:各月5組(先着順・初めての方優先)  
 場所:太陽の子保育園ホール  
 対象:0歳児の親子の方  
 参加費:300円(保護者の方の給食代)  
 持ち物:箸とコップ(大人)  
           □拭きタオル(こども)  
 お申し込み保育園までお越しください。



楽しい離乳食

ベビーマッサージ

日時:7/10(火) 10:00 ~ 11:30  
 対象:生後2カ月~12カ月の親子  
 募集:毎回10組  
 会場:太陽の子保育園1階ホール  
 持ち物:バスタオル1枚・汚れてもいいタオル等・水分補給用の飲み物  
 服装:普段着でどうぞ  
 料金:無料(使用するオイルは実費にて販売)  
 講師:0歳児クラス担当保育士  
 (国際ボランティア協会ベビーマッサージインストラクター取得)  
 申込み:保育園まで予約のお電話をください



### 7月の予定一覧

- 3日(火) プール開き集会
- 5日(木) 七夕会(要申込)
- 10日(火) ベビマ講座(先着順10組)
- 14日(土) SUNSUNまつり
- 18日(水) 子育て講座「運動」(要申込)
- 20日(金) 誕生日会
- 23日(月) おおきくなったかな?
- 24日(火) 離乳食講座(要申込)

**変更** 7/30 ~ 8/1 はプール開放の予定でしたがSUNSUNひろばに変更します。