2025.

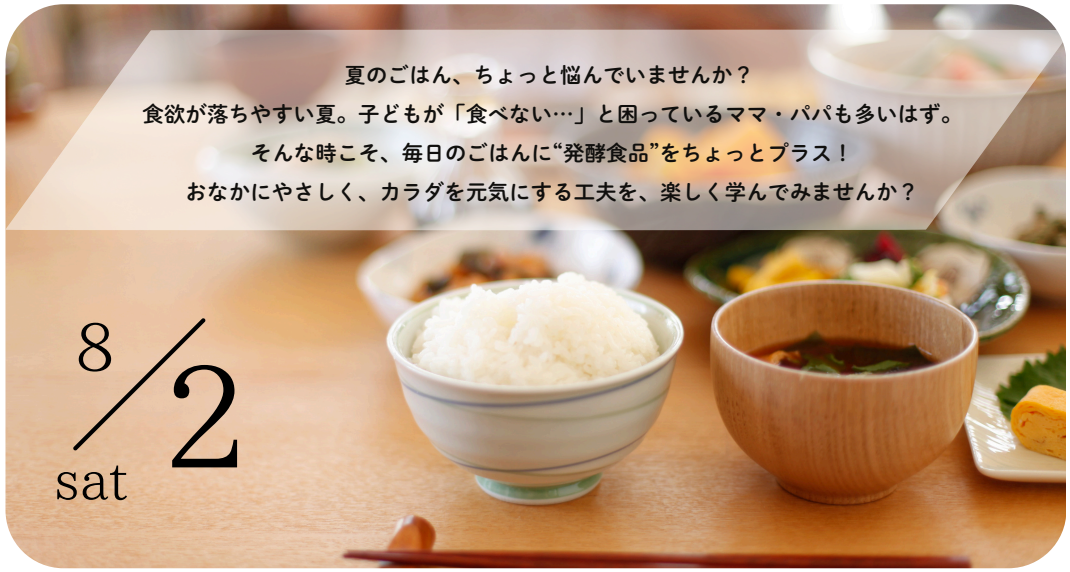
7 みなとたかだいほいくえん コスモスLetter

2025.7.3

湊高台保育園
八戸市湊高台6丁目17番7号
0178-34-6663
http://www.minatotakadai.jp

8月　子育てサロン

「発酵パワーで夏を乗りきる！イヤイヤ期ごはん講座」



- ☑ 食べムラはなぜするの？
- ☑ こどもの腸は無限大
- ☑ ご飯作りが苦痛にならない方法

毎日のご飯作りが苦痛ならそれは食事を見直すチャンスです！
ぜひ、楽しくなるご飯作りをしてみませんか？

体験

超簡単！醤油麹つくりをしよう！

和え物、煮物、炒め物、なんでも使える万能な醤油麹を作って持ち帰りましょう！

日時　：　8月2日（土）10：00～11：00
場所　：　湊高台保育園
持ち物　：ボウル1つ
予約方法　：　玄関にありますボードに記入をお願いします。
または、担任にお伝えください。

パパもママもご参加
お待ちしています！

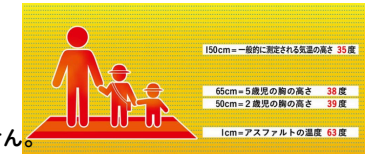
「この夏を元気に♪ 子どもの熱中症対策おたより」

こどもの熱中症とは？

熱中症とは、暑さによって体温の調節がうまくできず、体に熱がこもってしまう状態です。

◆ 子どもが熱中症になりやすい理由

体温調節機能が未熟
→ 体の熱をうまく逃がせず、体温がすぐに上がってしまいます。
身長が低く、地面の照り返しの影響を受けやすい
→ 大人よりも地面に近い分、温度が高く感じられます。
汗腺が未発達
→ 汗をかく量やタイミングの調節がまだうまくできません。
のどの渇きに気づきにくい
→ 自分から「お水飲みたい」と言えなかったり、遊びに夢中になってしまいます。



子育て世代は熱中症に陥りやすい！？

夜泣き対応で寝不足ママパパは疲労が蓄積されているため
熱中症になりやすいです

産後のママは、貧血気味の方が多い。
暑さでさらにフラフラしやすい。

小さなこどもでもできる対策

手のひら冷却とは？

手のひらには血管がたくさん集まっているため、冷やすことで血液が冷やされ、全身の体温を効率よく下げることができます。手のひらを冷やすのは、顔や首を冷やすのと同じくらい効果的な方法のひとつです。

名もなき子育て

おむつを替えるでも
ごはんを作るでもなくて
泣き止むまで
ただ背中をさする夜とか
玄関で黙ってランドセルを受け取る瞬間とか

そのお世話に名前なんてないし
誰にも知られなくても、誰にも気づかれなくても
この手がちゃんと覚えている
ママが頑張った夜も
泣きたかった朝も
ママの小さなやさしさや
なんでもない返事だって
きっと子どもの心に
そっと積もっていく

by　そらいろ