



子育て支援センター『バンビーニ広場』

バンビーニ通信

2026年7月号【vol157】

社会福祉法人 地球の子ども会 ちゃいるどはうす保育園内
子育て支援センター『バンビーニ広場』
水戸市笠原町150番地 受付時間 10:00~15:00
TEL: 029-241-5007 FAX: 029-241-5012
HP: www.childhouse.ed.jp 担当: 片山・荏苒

夏は日差しが強く、紫外線も多くなる季節です。お出かけの際は、帽子をかぶったり、薄手の長袖を着たり、日焼け止めを活用したりしながら、お子さんの肌を守ってあげましょう。

また、プールや海、山などへお出かけする機会も増える時期です。無理のない範囲で楽しみながら、こまめな休憩や水分補給を心がけ、暑さ対策をしていきたいですね。暑い日が続きますが、十分な睡眠とバランスのよい食事を大切にしながら、元気に夏を過ごしましょう。



★水分補給のポイント★

水分補給は、熱中症対策の基本です。人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出ず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。**飲み方・飲むもの・飲むタイミング**の3つが重要です。

注意したいのは本人が「喉が渇いた」と感じた時は、もうすでにかなりの水分が失われています。喉が渇く前から十分な水分補給をしましょう。

【いつ】

- 起床時とおやすみ前
- 遊びに出かける前と後
- お風呂に入る前後など



【飲むもの】

飲み方…1回分は少なめに、回数を多く飲む。(30分に一度、50mlほどが目安)

水、煮だした麦茶やほうじ茶など甘くない物がおすすめ!!

*水分補給と言えば、スポーツ飲料と思いがちですが500mlに対して角砂糖約7個が含まれています。スポーツ以外では好ましくありません。水分補給として与えていると肥満、虫歯、生活習慣病、また夏バテの原因にもなります。幼児=100~150mlが目安です。



水遊びについて

7月のバンビーニ広場では、水遊びの日があります♪

日時: 7月28日(火)

10:15~10:45

場所: ちゃいるどはうす保育園 デッキ

定員: 0~3歳 3組まで

持ち物: ☆水遊び用紙オムツ

(オムツが取れているお子さんは水着でも可)

☆肌着やTシャツ、ラッシュガード

☆フェイスタオル ☆帽子

参加方法: 029-241-5007 までお電話ください。

※天候により、中止となることもあります。

☆子育て塾のご案内☆

テーマ: 『秩序の敏感期』

「ちがうの〜!」って泣かれたこと、ありませんか? 子どものこだわりには、ちゃんと理由があったんだ!! 育児にモンテッソーリの視点を取り入れて、子どもとの日常をもっと楽しく、もっと豊かに 🌱

日時: 7月14日(火)

10:30~11:30

場所: ちゃいるどはうす保育園ホール

定員: 10組程度

講師: 猪瀬理恵先生

参加方法: 029-241-5007 までお電話ください。



誕生会に参加しませんか?

～あつまれ★7月うまれのおともだち～

保育園のお友達と一緒に誕生会に参加してみませんか?

みなでお祝いのお歌をうたい、先生たちによるお楽しみなどがあります!

誕生会のあとは、手形を取り、身体測定も行います。ご参加お待ちしております!

