

令和8年7月1日発行
認定マザーズ・ばんすいこども園
電話：022-223-2341

7月 子育て支援 地域だより

梅雨のどんよりした雲を吹き飛ばすほどの子ども達の笑い声が園内に響きわたっているこの頃。梅雨はまだ続いています。少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。今年の夏は、親子でどんな遊びを楽しみますか？お家の方はどんな夏を過ごしたいですか？暑さに負けない身体作りをしながら、大人も子どもも思いきり夏を楽しみましょう！こども園でも、地域のお友達が参加できる行事があります！是非遊びにきてくださいね。

＼冷房と上手にお付き合い！／

暑さに負けない元気な身体を作ろう！



梅雨時期のジメジメした暑さや、これから迎える夏の猛暑。冷房は、熱中症予防に欠かせないものですが、冷えすぎや室内外の激しい温度差は、子どもの自律神経を乱し、「夏バテ」の原因になることもあります。

1.設定温度は26℃～28℃を目安に

外気との温度差が「5℃以内」だと体への負担が少ないと言われています。ただ、湿度が高いと暑く感じるので、除湿機能を上手に使いましょう！

2.風を直接あてない・足元を冷やさない

冷たい空気は下にたまります。床で過ごすことが多い子どもは大人以上に冷えやすいので、サーキュレーターで空気を循環させたり、薄手の長ズボンを1枚履かせたりする工夫がおすすめです。

3.「しっかり朝ごはん」で体温のスイッチをON!

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、1日を元気に過ごすエネルギーにもなります。

4.湯船に浸かって「汗をかく練習」を

冷房の効いた部屋にずっといると、汗腺（汗を出す穴）が未発達な子どもは、うまく汗をかけなくなってしまいます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、じんわり汗をかく習慣をつけると、体温調節が上手な身体に育ちます！

5.夏野菜のパワーを借りよう

トマトやきゅうり、とうもろこしなどの夏野菜には、体を程よく冷まし、水分やカリウムを補給してくれる働きがあります。おやつや食事に取り入れましょう！

子育て相談を実施中です

マザーズ・ばんすいこども園では、地域の子育て中の皆さんを対象に子育て相談を行なっています。

直接の訪問は予約制となります。お電話やメールでお気軽にご連絡ください。

お困りのことがございましたらご連絡ください。一緒に子育てを楽しみましょう！お待ちしております。

☎ 電話：022-223-2341

★平日 10時～15時

✉ メール：bansui@mother-s.jp

★24時間受付



＼いつも頑張っているママへ！／

1分でココロとカラダを緩めるヒント



子ども達を優先して自分のことは後回し…になりがちなママだからこそ、日常の中でほんの少しだけ「自分を労る時間」を意図的に確保しましょう！

♡「ひんやりシート・タオル」で首の後ろをリフレッシュ

お家の中で「なんかイライラするな」「頭がぼーとするな」と感じたら、冷たいおしぼりや保冷剤（タオルに包んだもの）で首の後ろや耳の後ろをじんわり冷やしましょう。自律神経が整い、驚くほど頭がスッキリして気持ちが落ち着きますよ。

♡お気に入りの「夏の香りと飲み物」をお守りに

ミントやレモンなどのさっぱりした香りのハンドクリームを塗ったり、お気に入りの冷たいハーブティーや麦茶を「ふう」と一息つきながら飲む。その30秒の間だけは、スマホの手を止めて、自分の五感を心地よさで満たしてあげましょう。

♡「耳もみ」で頭と目のお疲れをスッキリ

両耳の上の部分をつまんで、上・横・下に引っ張ったり、ぐるぐると優しく回したりします。耳の周りにはたくさんのツボが集まっており、自律神経を整える効果があります。

♡15秒の「おめめ温め」タイム

水に濡らして絞ったミニタオルを電子レンジで30～40秒ほど温めてホットタオルを作ります。目の上に載せて、じんわり温かさを感じます。目元を温めると副交感神経が優位になり、短時間で一気にリラックスモードに切り替わります。

＼餃子の皮で簡単／

カラフル夏野菜のミニカップピザ

●材料●（6個分）

- ・餃子の皮：6枚 ・ピザ用チーズ：適量
- ・ミニトマト：3～4個 ・ピーマン：1/2個
- ・コーン（缶詰または冷凍）：大さじ2

→お好きな夏野菜を入れてOK！

- ・アルミカップ（またはシリコンカップ）：6個

※トースター対応のもの。カップに入れることで、きれいな器の形に焼き上がります。



●作り方●

① 野菜の下ごしらえをする【お手伝いポイント！】

- ・ピーマン：よく洗って種を取り、手で小さくちぎります。
- ・ミニトマト：ヘタを取り、手で優しく半分に割るか、キッチンバサミ等で半分に切ります。コーン：水気をしっかり切っておきます。

② アルミカップの中に、餃子の皮を1枚ずつ敷き込み、器のような形を作ります。

③ トッピングをする【お手伝いポイント！】

- ・スプーンの背を使って、餃子の皮の底にケチャップを薄く塗ります。野菜をバランスよくのせ、最後にピザ用チーズをたっぷりトッピングします。

④ オープントースター（1000w前後）に並べ、餃子の皮のフチに美味しそうな焼き色がつき、チーズがとろけるまで3～5分ほど焼きます。