

にこにこひろば

子育て通信 NO. 3 2026. 6. 1

雨が続く梅雨の季節ですが、この季節ならではの雨を楽しんでみませんか？雨の中、レインコートを着たり、長靴をはいたり、傘をさしてのお散歩も、音や匂い、冷たさなど感じる事ができます。水たまりに映る曇った空や、雨粒が描く模様を一緒に見るのも楽しいですね。

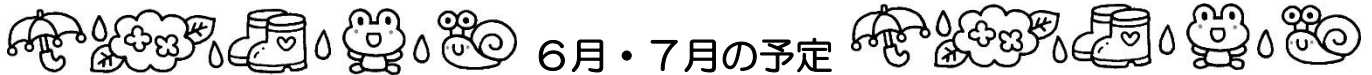
地域子育て支援センターにこにこひろば

対象：市内在住、在勤のお子さんとその保護者の方

開催場所：下記をご参照ください

開催時間：9：30～11：30（みさと出張地域子育て支援センターは10：00～11：30）

連絡先：こども元気プラザ ☎ 26-6918



6月・7月の予定

☆中野方子育て支援センター☆

開催場所：中野方こども園遊戯室

- 6月 1日(月) 外遊び
- 8日(月) 大きなブロックであそぼう
- 7月 13日(月) さわって楽しい感触あそび
- 27日(月) 水遊び

☆武並子育て支援センター☆

開催場所：武並こども園遊戯室

- 6月 9日(火) ボールプールであそぼう
- 23日(火)七夕飾りを作ろう
- 7月 14日(火) さわって楽しい感触あそび
- 21日(火) 水遊び

☆やまびこ子育て支援センター☆

開催場所：やまびここども園遊戯室

- 6月 3日(水) 外遊び
- 17日(水) ボールプールであそぼう
- 7月 1日(水)七夕飾りを作ろう
- 15日(水) 水遊び

☆みさと出張子育て支援センター☆

開催場所：みさとこども園遊戯室

- 6月 25日(木)七夕飾りを作ろう
- 7月 30日(木) 水遊び

活動内容・・・ふれあい遊び、季節の遊び、読み聞かせ等を行います

※暑くなりますので、帽子や水分補給の飲み物、タオルなどをもってきてね



- ☆ 開催日、遊びの内容が変わることがあります。
- ☆ ご利用者やご家族で、感染症等体調の悪い方がみえる場合は、利用をご遠慮ください。
- ☆ このおたよりは、恵那市のホームページからもご覧頂けます。
トップページ ⇨ 子育てサイトえなっ宝 ⇨ 施設を探す ⇨ 子育て支援センター
- ☆ 大雨、暴風など、恵那市に警報が発表されているときは、支援センターはお休みします。
- ☆ 恵那市こども元気プラザにも遊びに来てね (o^-^o)

気をつけたい熱中症

熱中症は晴れている暑い日だけでなく、曇りや雨の日でも注意が必要です。熱中症を引き起こしやすい条件として、気温が高い、湿度が高いなどがあります。梅雨の時期は気温も高く、湿度も高いので注意が必要です。十分な水分補給や、熱を外へ逃がしやすい恰好をするようにしましょうね。



体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。

水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、こまめな水分補給を心がけましょう。



熱や日差しから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光をさえぎる帽子などを身に着けたりさせましょう。



ぐっすり眠ろう

寝苦しく、しっかりとした睡眠がとりにくい日もあるかと思えます。寝不足の状態は次の日の活動にも影響を及ぼします。就寝時にはエアコンなどを上手に利用して、気持ちよく眠れるように大人が配慮・工夫することが大切です。



地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけましょう。