

子育て すくえあー



保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

葛飾区



発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296



公園にいこう!



葛飾区内には親子で遊べる区立公園が300カ所以上あります。乳幼児期に外遊びをたくさんすることは、体力をつけて運動機能をのばし、さらに、“よく食べてよく寝る”という生活リズムの土台も作られて良いことばかりです。そこで、おすすめの親子で楽しめる公園をご紹介します。



上千葉砂原公園

葛飾区西亀有1-27-1



本物のD51展示



乗り物(三輪車やゴーカート)の無料貸し出しがあります。交通ルールも学べます。



ポニーに乗馬したり、動物とふれあうこともできます。



広い芝エリア
レジャーシートを敷いてピクニックをするのもいいですね。



東新小岩二丁目かがやき公園

葛飾区東新小岩2-15-1



小さい年齢でも遊べる大型遊具



ローラー滑り台



手も足も使って全身運動



リング型遊具
リングがぐるぐる回って新感覚です。



「かつしかこどものページ」は、区内の遊び場やイベントを紹介している子ども向けサイトです。今日遊びたい公園や施設情報を調べることができます。



→ <https://www.city.katsushika.lg.jp/kosodate/1000056/1037720/index.html>



熱中症対策

～手のひら冷却をやってみよう～



☀ 子どもがなりやすいのはどうして？ ☀

- **体温調節が未熟**
子どもは体に熱がこもりやすく、環境や温度変化に影響を受けやすい身体的な特徴を持っています。
- **自分の体調の変化に気づきにくい**
子どもは、なかなか自分で声をあげることができません。特に遊びに夢中になっているときは、大人が気にかけてあげましょう。
- **地面からの照り返しの影響を受けやすい**
大人よりも身長が低いため、地面からの距離が近いことも要因の一つです。

Let's 手のひら冷却！！

手のひらには、体温調節を行う血管があり、効果的に深部体温を冷やすことができるそうです。

今回は、2つのやり方を紹介します！

- ① 洗面器などに 15℃前後の水をはり、手首まで入れ、10～15分程度つけておくことでクールダウンができます。
- ② 冷たいペットボトルやタオルを巻いた保冷剤を握っておくことで手のひらを短時間で冷やすことができます。持ち運びも簡単なので、外出先で体を冷やしたいときにもいいですね。

♡ほのほのコーナー♡

子どもたちの感性や発想には、驚いたり感心したりすることがたくさんあります。そこで・・・このコーナーでは、子ども達のつぶやきを掲載します。クスッと笑ってしまう一言や可愛いやりとりには、胸がほっこりします。子育て中の方々へ癒しのひとときとなればうれしいです。

おやつで「チチミ」が提供されたときのこと・・・
保育者は大きいサイズ、子どもは小さいサイズ。
両方を見比べた2歳児の一言。
「チチミ、ちぢんじゃったね・・・」



水やり当番の2人が花のお世話をしていた場面。
「なんかしょんぼりしてるね」
「パワーあげよっか！！」
「(2人で水をあげながら)元気になる～れ！！」



園庭でダンゴムシを発見！
「おさんぼしてるのかな？」
「まいごにならないようにね～！」
健気に心配している姿が可愛らしいです。



給食中のできごと。
子「せんせいは、おとな？」
保「そうよ。いっぱい食べて大きくなったんだよ」
子（一口食べて）「おとなになった？」

