

7月

あいこでしよ

令和8年7月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

わらべうた

♪しんわり たんわり

しんわり たんわり
ものき
ももがなったら
くわしょうぞ

子どもとスキンシップ

ジャンケン足踏み

- ①向かい合って、子どもと両手をつなぎます。
- ②「ジャン、ケン、ポン」で足ジャンケンをします。
- ③勝ったほうが、負けたほうの足を踏みにいきます。
- ④負けたほうは、足を踏まれないように、ピョンピョン飛び跳ねながら逃げます。

〈足ジャンケン〉
グー...足を閉じる
チョキ...足を前後に大きく開く
パー...足を左右に大きく開く

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおそろそになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくれます。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



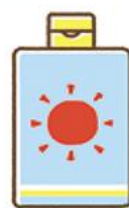
③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



日焼け止め

虫よけスプレー



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



おすすめの絵本

おおきくなるっていうことは

作：中川 ひろたか
絵：村上 康成
出版社：童心社



2歳が3歳になって、4歳になって... どんどん大きくなる子どもたちに向かって、私たち大人は言わずにはいられません。「おおきくなったね」でも、子どもたちはどう感じているのかな。おおきくなるって、どういうことなのかな。この絵本は、一緒に考えてくれます。「おおきくなるっていうことは...」

ラチとらいおん

文・絵：マレーク・ペロニカ
訳：徳永 康元
出版社：福音館書店



ラチは世界でいちばんの弱虫です。なんたって、犬をみると逃げ出すし、隣の暗い部屋にも怖くて入れません。これでは「飛行士」になりたい夢だって、かないそうにありません。友だちさえ、怖いのです。泣いてばかりいたラチのところに、ある日小さな赤いライオンがやってきました。彼は可愛い風貌とは裏腹に、とっても強いのです。そして言うのです。「君も強くなりたいなら、ぼくが強くてやるよ」それは特別なことではありません。

夏の日差しが少しずつ力を増し、セミの声が聞こえ始める7月。いよいよ夏本番が近づいてきました。水遊びやシャボン玉など、暑さと上手に付き合いながら楽しめる遊びも増えてきます。7月7日は「七夕」。短冊に願い事を書いたり、星の飾りを作ったりするのも楽しいですね。この時期は熱中症の心配も出てくるので、こまめな水分補給と休憩を心掛けましょう。