



子育て通信

7 カナリヤ

発行 第368号 2026. 7. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

こども園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

～楽しい玩具を見つけたね～



～おままと遊び楽しいね～



『虹』

こばとこども園
園長 嘉村 望

雨上がり

虹をみつけて

あなたを抱き上げ

駆け出した

らいさなあなたには

のこらないかもしれない

でも

それでいい

母は

あなたと見た ひとつの虹に

いつまでもいつまでも

励まされ

支えられ

生きるのだから

詩： いのちへ

らいさならいさな いのりのことば
にしだ ひろみ



雨が上がると空には虹が現れます。虹をみつけるとなんだか幸せな気持ちになりますね。
雨がが続くとお外で遊ぶことができず、子どもたちは窓越しに外を眺めている時に虹をみつけだすと喜んで「虹が出たよ!」と知らせてくれます。

子どもの発見した喜びと一緒に共感して空を眺める時間は、かけがえない素敵な時間になるのではないのでしょうか。

虹は「平和のしるし」であり、約束のしるしとして神さまは人と神さまを結ぶものとして最初の虹をおつくりになりました。今、まだ戦争が終わらない国々があります。どうか一日も早く平和な世界になりますように祈りたいと思います。

7月子育てワンポイント

『猛暑の夏に備えたからだ作り』

危険な暑さが予想される近年。大人に比べて体の小さな子どもは、暑さの影響を受けやすく、十分な注意が必要です。

熱中症予防のキーワードとして「暑熱順化（しょねつじゅんか）」ということばがあります。「暑熱順化」とは、**暑い環境に体を少しずつ慣らしていくプロセス**のことです。

激しい運動は必要ありません。公園あそびや少し長めのおさんぽを、毎日の習慣にしていったり、外あそびが難しい日には、ぬるめのお風呂に少し長く入って汗をかくのも、暑さに慣れる練習になります。

汗をかいたら拭く・着替えるという対処を習慣にしておくことも、暑熱順化の一部です。「汗をかいたらさっぱりできるね」と前向きな声かけをしながら、汗と上手につき合う習慣を身につけさせましょう。



水分をこまめにとる習慣をつけておくことも重要です。

のどが渇いてから飲むのではなく、起床時・外から帰ってきたとき・入浴前後・寝る前などのタイミングで水や麦茶などを飲ませましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎには気をつけましょう。

暑い時期はどうしても食欲が落ちてしまいがちですが、食事を抜くと栄養不足につながり、夏バテしやすくなります。簡単なものでよいので、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。



しっかりと寝て疲れを溜めないようにすることも大切です。毎日できるだけ同じ時間に寝起きしましょう。



暑さに負けない体作りに加えて、速乾性・通気性のよい衣服を選ぶ、外出の際は帽子をかぶる、冷却グッズを活用する、こまめに休憩をとるなどの配慮も忘れないようにして、暑さから子どもを守ることを心がけましょう。

親子製作

6月11日（木）、12日（金）に親子製作を開催しました。今回は、父の日のプレゼントを作りました。10組の親子が参加してくれました。

はじめにお子さんの手型（または足型）をとって、それをもとに、今度はお母さんにブラバンの手型アートを描いてもらいました。どんなデザインがいいかな？と考えながら、個性あふれる素敵なキーホルダーができましたよ♡



活動のようす

子どもたちが好きな玩具で遊んだり、お母さん同士が気軽に話をしたり、スタッフに育児相談をしたり、思い思いに過ごしています。これからも、お母さんたちがちょっと一息ついて、子どもとゆっくり過ごせるような場所にしていきたいと思います。

