

たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和8年 7月号

蒸し暑い毎日が続いていますね。夏本番もすぐそこです。この時季は気候の変動が激しく、食欲や体力が落ちたり、睡眠不足になったりしやすくなります。大人も子どもも体調管理に気を付けて夏を元気に乗り越えましょう。



【暑さから子どもを守ろう】

子どもは体温調節機能が未発達なため、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかります。体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

また、小さいうちは自分で水分補給をしたり、衣服を調整したりすることができず、体の不調を言葉で十分に訴えることも難しいです。側にいる大人が、顔色や汗のかき方などに配慮し、子どもの体調をしっかりと把握するようにしましょう。



【夏の暑さ対策】

○水分補給や休息をこまめにとろう。

子どもは遊びに夢中になると、暑さや喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



○衣服を工夫しよう。

通気性のよいものを選び、外出時は帽子をかぶりましょう。

○タオルでこまめに汗を拭き、濡れた服は着替えよう。

汗で頭や服が濡れた状態のままだと、体がぐっと冷えたり、肌がかぶれたりしてしまいます。

○気温や湿度をチェックしよう。

夏の室温は26～28℃、湿度は50～60%が適切と言われています。室内での熱中症を防ぐため、就寝時にもエアコンを付けたり、カーテンやサンシェードで日差しを遮ったりしましょう。

○地面からの照り返しに気を付けよう。

地面に近いところほど温度は高く、照り返しも強いです。大人が暑いと感じているとき、小さなお子さんやベビーカーの中の赤ちゃんは、さらに暑い思いをしています。冷感シートや保冷グッズ、ハンディファンなどを活用しましょう。

室内でも戸外でも熱中症対策をして、夏ならではの楽しい経験ができると思います♪

電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！
(連絡先は裏面にあります)

神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2026 年 7 月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ①サロンたんぽぽ ② "	2 お休み 予約OK	3 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	4 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	5 お休み
6 ①サロンたんぽぽ ② "	7 ①サロンたんぽぽ ② "	8 ①サロンたんぽぽ ② "	9 お休み 予約OK	10 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	11 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	12 お休み
13 ①サロンたんぽぽ ② "	14 ①サロンたんぽぽ ② "	15 ①サロンたんぽぽ ② "	16 お休み 予約OK	17 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	18 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	19 お休み
20 祝日 海の日	21 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	22 ①サロンたんぽぽ ② "	23 お休み 予約OK	24 ①赤ちゃんサロン 【助産師訪問】 ②サロンたんぽぽ	25 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	26 お休み
27 ①サロンたんぽぽ ② "	28 ①サロンたんぽぽ ② "	29 ①サロンたんぽぽ ② "	30 お休み 予約OK	31 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ		

24日【助産師訪問】ベビーマッサージと個別相談ができます。要予約



21日【スキップクラブ】（1歳6か月児健診事後フォロー事業）

発語や発達などについて相談したり、専門家からのアドバイスを受けたりできるクラブです。子の心身の発達を促し、親の不安感を軽減することを目的としています。興味のある方はスタッフにお問い合わせください。

子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、サロン中にお気軽に声をかけてください。また、個別相談(15:30~17:00)も対応いたします。

ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。
※保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、対応いたします。



サロンたんぽぽ

お子様と、自由にゆったり過ごせます。
保育士もお子様と一緒に遊びます。
保育士へ相談もできます。

月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、
天気の良い日は外遊びも楽しめます。
下の子は室内、上の子は外のように、分かれて
遊ぶことをご希望の方は予約の際にご相談ください。

赤ちゃんサロン

1歳前後までのお子様とその保護者、
および妊娠22週~34週までの妊婦さんと
そのパートナーの方が対象です。

乳児園庭で遊ぼう

神原保育園の乳児園庭で遊びます。
天候や行事の関係で、室内遊びになることが
あります。

土曜日の「乳児園庭で遊ぼう」にご参加の方は、
乳児園庭(門を入れて左奥)に来てください。天気が
良い日は、室内遊びはしません。

帽子、水筒、タオル、着替え等の準備をお願い
します。

サロン実施時間

①10:00~11:30
②13:30~15:00
それぞれおおむね3組で
予約を受け付けています。

神原保育園 子育て支援センター

宇部市琴芝町二丁目3番30号

電話・FAX 0836-21-6484

メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

開所日時 月~土曜日 8:30~17:15

(木は予約のみ)

(日・祝日はお休み)

相談時間 17:00まで



神原保育園
子育て支援センター