

のびのび広場

ひばり保育園 子育て支援室



園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 お休み	3 園庭室内開放 9:00～14:00	4 園庭室内開放 9:00～14:00	5 園庭室内開放 9:00～14:00	6 園庭室内開放 9:00～14:00	7 園庭室内開放 9:00～14:00	8 お休み
9 お休み	10 お休み	11 お休み	12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み
16 お休み	17 赤ちゃんの日・5組 おもちゃを作ろう 10:30～11:30	18 園庭室内開放 9:00～14:00	19 園庭室内開放 9:00～14:00	20 赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30～11:30	21 園庭室内開放 9:00～14:00	22 夏祭り
23 お休み	24 園庭室内開放	25 リズム遊び・10組 10:30～11:30	26 園庭室内開放 9:00～14:00	27 園庭室内開放 9:00～14:00	28 赤ちゃんの日・5組 ベビーマッサージ 10:30～11:30	29 お休み
30 お休み	31 園庭室内開放					

〈今月の予定〉

- ・8/10(月)～14(金) お休み
- ・8/17(月) **赤ちゃんの日** おもちゃ作り
- ・8/20(木) **赤ちゃんの日** ヨガ教室
- ※持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル
- ・8/22(土) **ひばり保育園 夏祭り**
- ※詳細は後日お知らせいたします。
- ・8/25(火) **リズム遊び** 1歳以上向け
- ・8/28(金) **赤ちゃんの日** ベビーマッサージ
- ※持ち物 バスタオル・オイル代300円
- お気に入りのおもちゃ



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30～12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



〈住所〉水戸市平須町1824-22

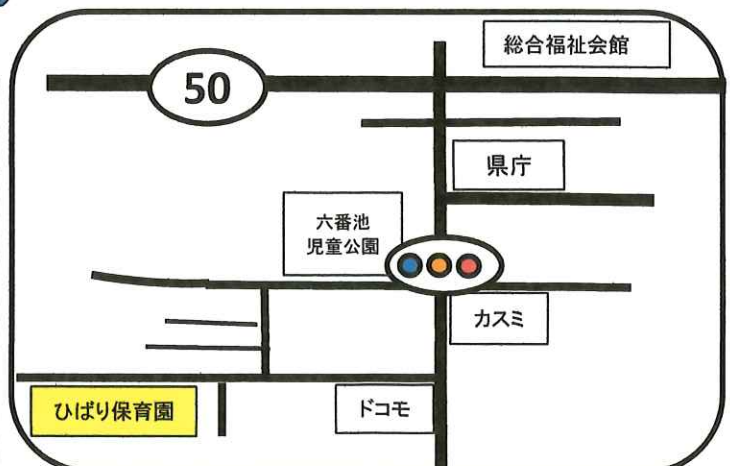
〈電話〉090-9233-3460

〈講座申込み〉

- ・子育て支援室にてお申し込みください。
- 8月3日の10時から予約ができます。

- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

- ・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。



のびのび広場だより

第2号

(令和8年 8月発行)

ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

Tel 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/

(ブログから予定表が見られます。)



真夏の日差しが園庭を照りつけ、しばらくは暑さとのお付き合いが続きそうです。園の子どもたちは、それでも元気いっぱい！プール・虫とりなどで楽しんでいます。熱中症も心配されるところですが、涼しいお部屋にばかりいては、体調も崩しやすくなります。私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。程よく汗をかくぐらいの程度の運動を心がけていきましょう。

☆スムーズに夏の体になるためには☆

1. エアコンは、暑すぎず冷えすぎず、体で気温の変化を感じるようにする。
2. タンパク質や脂肪のある食事、夏をのりきる体力をつける。
3. 生体リズムを整える。「早寝・早起き・朝ご飯」は健康な生活の秘訣



☆ 汗をかく機能は2歳半までに育つ ☆

・汗腺は、赤ちゃんがお腹にいる時からでき始めます。

・胎生期 16週目 手のひらや足の裏

19週目 わきの下

22週目 その他の皮膚面

28週目 汗をかく機能として、はたらきはじめます



能動汗腺（汗を分泌する機能を持つ汗腺）は2歳半頃まで増え続け、その後は生涯増えないのです。生まれてからそれまでの間に汗の出る生活をしておかないと、汗の出にくい体となってしまう、いろいろな体調不良を招いてしまいます。

「食べもの文化」No.280 小川徳雄：汗って何？どんな働きをしているの？

(芽ばえ社) 参考