

## みその保育園子育てルーム

毎月、行事を開催しています。  
(親子で楽しめる制作遊びや  
手作りおやつ試食など)

夏の行事には  
片栗粉遊びや  
園庭遊びも  
あります。



楽しいおもちゃがいっぱい!

来室時に保育園の  
看護師や栄養士へ  
相談もできます。  
ご希望の方は  
ルーム職員に  
お申し出ください。



☆開放時間：10:00～15:00（お昼の時間も開いています）

※行事や貸し切り利用が入っている場合、来室はできません。

詳しくはInstagramや広報おでかけガイドをご覧ください。

☆貸し切り利用（水曜14:00～15:00）・訪問相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

TEL 090-1524-1813

インスタはこちら



楽しみましょう 子育てを のん気 こん気 げん気で!!

# 公園大好き！お散歩大好き！

記事提供  
みその保育園

自然いっぱいの公園や遊具が充実した公園で思い切り遊んでみませんか。



金太郎の池の  
ローラー滑りへ  
レッツゴー！

年長組は全身を使って  
遊ぶのが上手です♪



みんな大好き滑り台！  
年齢に合った遊具で遊べます。  
金太郎の池の遊具は  
全身を使って楽しめるので  
おすすめです♡



てつぼうに挑戦中！  
「しっかりつかんで離さない」  
大事な約束です。



二人並んでブランコ♪  
「ビューン」  
「20数えて交代ね」



タンポポは  
自由に摘んで楽しめる  
貴重なお花です♪



タンポポと松ぼっくりを  
並べてままごと遊びかな？

# 夏の肌トラブルどうしたらいいの？

## 『日焼け』



太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。水ぶくれになることも！

## 『虫刺され』



血を吸う習性のある虫(ハチ、毛虫、ムカデ等)が原因。刺された所から虫のだ液の毒が皮膚に入り炎症が起きます。

## 『あせも』



肘や膝の裏、首などの汗のたまりやすい所で汗腺(汗の出口)が詰まっておきます。かきむしると「とびひ」になります。

## こうなる前のおすすめアイテム



帽子、UVクリーム、日傘



長袖服、長ズボン



タオル、半そでTシャツ

## それでも肌トラブルになってしまったら・・・

☆流水や濡れタオルを使ってまずは冷やします！  
☆ひどく水ぶくれになるようなら皮膚科を受診しましょう。  
☆治りかけに皮膚がむける時には無理に取らないこと！感染の原因になります。

☆こすらず流水でよく洗い流します。冷やすとかゆみが抑えられることも！  
☆かゆみ・腫れがひどいとき、気分が悪く悪化する時はすぐ皮膚科を受診しましょう。  
☆かきむしると「とびひ」になることも！爪を短く丸くカットしたり虫刺されのパッチを貼るなどして予防しましょう。

☆かきむしるのはダメ!!  
☆こまめに汗を拭いたり肌着を着替えたり、シャワーを浴びるなど肌を清潔に保ちましょう。  
☆シーツやタオルなどこまめな洗濯もお勧めです。

※症状が良くならない時は皮膚科の受診をお勧めします！

## おすすめのレシピを紹介します

### 【ミネストローネ】 ●材料 (4人分) ●



- ベーコン 60g
- 玉葱 90g
- 人参 30g
- ジャがいも 150g
- カットトマト缶 60g
- ホールコーン缶 30g
- コンソメ 9g (大さじ1)

マカロニを入れると簡単ランチにも♪



### ●作り方●

- ① ベーコンは千切り、玉葱・人参・じゃがいもは1~1.5cmの角切りにしておく。
  - ② 鍋でベーコンを炒め、人参と玉葱を加えて炒める。
  - ③ ②に水分とじゃがいもを加えて煮込む。
  - ④ トマト缶、コーン缶を加えて更に煮込みコンソメを加えて味を調える。
- ★ピーマンやズッキーニなど、お好みの夏野菜を加えるのもいいですね♪





# 利用者支援員



## からの情報コーナー

### 転勤者あつまれ！

5/29(木)に行い、8組の親子が参加してくれました！苫小牧市内の紹介と、かけっこや職員によるペープサートなどでみんなで楽しみました♪



### ファミサポってどんなところ？ ～交流会＆説明会～

6/19(木)に行い6組の親子が参加してくれました！提供会員さんと親子でカーレースやサイコロゲームで交流をし、その後、託児と説明会を行いました♪



### 園見学＆利用者支援員相談 (みその保育園子育てルーム)

6/18(水)、6/25(水)に行い、8組の親子が参加してくれました！園見学した後、入所相談を行いました。また、給食の試食もしました♪



今後も、親子で参加していただける楽しい行事を考えております。随時ホームページでお知らせします♪

📄 詳細はこちら



📱 インスタはこちら

苫小牧市こども育成課ではInstagramを始めました。  
利用者支援員からの情報も発信しています。  
「苫小牧市健康こども部こども育成課」で検索してください。



発行

苫小牧市こども育成課 とまこまい子育て支援センター  
苫小牧市本幸町1丁目2番21号 TEL 33-4751