



# わたぐもこどもセンター

## だより 5月号



### 育児講座「夏の過ごし方」(要予約)

お電話・ネットでの予約はできません。(4/22 申込み開始)

この時期に適した衣服、あせも等の肌トラブル予防や、受診のタイミング等、夏の過ごし方を保健師さんに教えていただきましょう。  
一緒に発育計測を行う予定です。

日時 5月16日(木) 10:00~11:30  
10組

場所 わたぐもこどもセンター

内容 保健師によるお話 発育測定

対象年齢 0、1歳児のお子様と保護者

費用 無料



※ 当日、オムツを一枚お持ちください。

※ 開始10分前から受付となります。

※ キャンセルは、わかり次第お知らせください。

### 交流会「園庭で体操教室」(要予約)

電話、ネットでのお申し込みはできません(4/22 申込み開始)

前回同様、3歳児~5歳児クラスの園児と「走り方」を中心に、体操の先生に教えて頂きます。

日時 5月28日(火) 9:30~10:30  
6組

場所 わたぐも保育園 園庭  
(雨天はホール)

対象 3歳以上

費用 無料

講師 高橋 敬英 先生

※ 親子共に動きやすい服装でお越しください。

※ 開始10分前から受付となります。

※ キャンセルは、わかり次第お知らせください。

### 子育てコラム「外遊び」

日に日に暖かくなり、外遊びには絶好な季節になってきました。

わたぐもこどもセンターでは、園庭で遊ぶことができます。予定表をご覧ください。

(WBGT 暑さ指数によっては、遊べない日もあります)

#### 《外あそびの効果》

- 心肺機能が鍛えられる。基礎体力が養われる。
- 太陽の光を浴びることで代謝が良くなる。(体内のビタミンDの生成)
- 暑さ寒さを体感することで体温調整機能が発達する。自律神経が鍛えられる。
- ストレス発散や睡眠の質の向上も期待できる。
- 身体だけでなく心の健康維持にもつながる。
- 社会性が育つ。



園庭で遊ぶ際は、熱中症や怪我防止の為、必ず帽子・運動靴を着用して下さい。これからの集団生活では必ず帽子をかぶっていきますので、小さいうちから習慣づけてあげましょう。

外出する時はママも帽子をかぶり、「一緒だね」などと声掛けすると効果的です。

### 5月8日(水)

10:30より

地震→火災を想定した  
避難訓練を行います

消火訓練もありますので、ご参加ください

### 5月9日(木)

11:00より

5月生まれの  
お誕生日会を行います

(要予約)