

# いなしるいなしりばあ

# 夏

新型コロナウイルス感染拡大防止のため自粛生活が続きましたが、緊急事態宣言が解除になり子育て支援施設でも子育ての不安感や負担感を取り除くために感染症防止対策を十分に行い再開するところが増えてきました。

いつもとは違う夏ですが、今回はお家でも楽しめる遊びや親子で簡単にできるお菓子作りを紹介します。是非やってみてくださいね。

## 支援センターに遊びに来てね！

### ●どんな活動をしているの??

支援センターは未就園児の親子を対象に年齢別(0才・1才・2才・3才児)のひろばやお誕生会、手作り玩具を作ったり公園に行ったり様々な活動をしています。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、事前予約制となったり、利用時間も短くなるなどご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。

須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) ☎078-792-7879



毎月の予定を  
ピピッと  
チェック。

## 応援プラザ須磨

地域子育て応援プラザ須磨は、須磨区内の色々な地域に出向き、子育ての応援をしています。

お近くで見かけたら、声をかけてください。

子育てで悩んでいること、困っていることなども、気軽にご相談ください。電話相談は毎日受け付けています。

一緒に子育ての輪を広げましょう。

地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033



ピピッと  
してね。

## おやこふらっとひろば須磨がオープンしました。

子育て中の親子が気軽に集い、くつろげる場所です。大型遊具やいろいろな種類のおもちゃで遊んだり、絵本を読んだり…広い空間でおやこで楽しい時間を過ごしませんか。遊びに来てくださいね。

【利用時間】 平日 9:00~17:00 (受付終了 16:30)

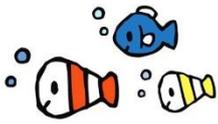
土曜日/第3日曜日 9:00~16:00 (受付終了 15:30)

【利用対象者】 就学前の子どもとその保護者

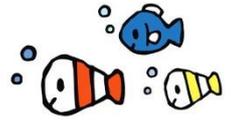
おやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-0202



チェック  
してね。



# おうちで 涼しくあそびましょう！



暑い夏…少しでも涼しく過ごしたいですね！室内でできるひんやり涼しい遊びを紹介します。

## 氷あそび～ひんやり気持ちいい～



ペットボトルに水、ビーズ、おもちゃなどを入れて凍らせてみましょう！  
ペットボトルをほっぺにあてたり、ころがしたり…氷が溶けてくると キラキラ・ぷかぷか♪  
見て さわって 楽しく 涼しく あそびましょう！

### 《材 料》

- ペットボトル（子どもが手に持って遊びやすいサイズ）
- ビーズやスパンコール、小さなおもちゃなど
- 水（色水にしたいときは食紅を使用）

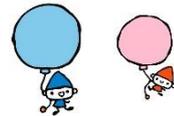
### 《作り方》

- ペットボトルに飾りやおもちゃを入れる
- ペットボトル 1/2 量の水を入れ、凍らせる
- 凍ったら水を少し入れて、ふた（キャップ）を閉める  
⇒水がこぼれないように閉めたふたにテープを巻いて補強

※直接、氷を触りたいときはタッパーなどの容器に水を入れて凍らせ、取り出してあそびましょう！  
安全のため、口に入らないサイズで氷を作ってね！



## バルーンマット～ぽんぽん気持ちいい～



上に乗ったり、とび込んだり…感覚あそびを楽しみましょう♪  
風船を入れる袋が大きいとダイナミックな遊びもできますね。いろいろ試してみてくださいね♡

### 《材 料》

- ゴム風船（数を多くして小さめに膨らませるとカラフル♪）
- 布団圧縮袋（好きな仕上げりサイズ）
- 掃除機

### 《作り方》

- ゴム風船をたくさん膨らませる  
（大きく膨らませると割れやすく詰めにくい）
- 膨らませた風船を布団圧縮袋にきっちり詰めて、掃除機で空気を抜き、袋の口をしっかりと閉める。

※袋から空気を抜く時、掃除機のホースが風船にあたらないように気を付けてね！





## お家で子どもと遊ぼう！親子クッキング



おうちでおやつ作り！みんな大好きなクラッカーやスノーボールクッキーをおうちでも作ってみましょう。簡単なので親子で一緒に楽しめちゃいます。自分流でアレンジも可能です。是非作ってみて！



### 簡単！手作りクラッカー

お家にある材料で手軽に作れます♪

#### 材料（天板 1 枚分）

- 薄力粉 . . . . . 大さじ 1 1
- 塩 . . . . . ひとつまみ
- オリーブオイル or サラダ油 . . . 大さじ 2
- 水 . . . . . 大さじ 1 ~ 2
- お好みでブラックペッパー、バジル、粉チーズなど



#### 作り方



- ①ボウルに薄力粉と塩を入れて軽く混ぜておく。
- ②その他の材料も入れて、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③混ぜたら手で軽く丸め平べったくのばす。
- ④クッキングシートに並べ、フォークで穴をあける。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで20分焼いたら完成！



### ビニール袋で作る超絶簡単スノーボール

洗い物は材料を測る大さじだけ！超絶らくちん

お好みできなこやココアをかけてもおいしいよ

#### 材料（約 16 個分）

- 薄力粉 . . . . . 大さじ 1 0
- 砂糖 . . . . . 大さじ 3
- サラダ油 . . . . . 大さじ 3

#### 作り方



- ①ビニール袋に薄力粉、砂糖、サラダ油を入れて揉む。
- ②まざったら手で丸く丸める。
- ③クッキングシートを敷いた皿にのせレンジ 4 で600w3分30秒チンする。
- ④粗熱を取り粉砂糖好みできなこやココアパウダー抹茶と合わせたら完成。



## 新しい生活様式とともに過ごす夏の熱中症予防

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症防止対策の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける**等の『新しい生活様式』を取り入れながらの熱中症予防が必要です。

例年、熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。こどもは体温調節機能が十分に発達していないためにリスクが高くなるので、十分気を付けましょう。

マスクを外す時間を増やそう



2m以上

日頃から適度な外遊びで  
暑さに慣れましょう



涼しい時間帯、日陰などで

エアコンをつけても、  
ときどき換気をしよう



30分に1回 数分程度が目

### ★2歳未満のこどもにマスクは不要、むしろ危険です！！

- 乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクにより息がしにくくなり呼吸や心臓への負担になる
- マスクそのものやおう吐物による窒息のリスクが高まる
- マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる
- 顔色や口唇色、表情の変化など、体調異常への気づきが遅れるなど

- ◆ 2歳以上のこどもが他人と接する外出時にはマスク着用をお勧めしますが、夏の暑い日中は十分な注意が必要です。外遊びなど、からだに負荷がかかる動作時にはマスクを外しましょう。
- ◆ 保護者自身が感染対策をしっかり行い、こどもへの家族内感染を予防しましょう。

### ★こまめな水分補給

マスクの着用により加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

### ★通気性の良い服装選び

熱のこもりにくい素材や薄い色の衣服を選んだり、外出時には帽子をかぶるようにしましょう。

### ★地面からの照り返しにも注意

地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高いこどもは大人以上に暑い環境にいることになり、いっそうの注意が必要です(ベビーカー使用時も注意が必要)。

### ★車内への置き去りは厳禁

車内は非常に高温になります。車から離れる場合は一時もこどもだけを車に残さないようにしましょう。

【 参考資料・出典 】 公益社団法人日本小児科医会・神戸市保健所リーフレット

＜お問い合わせ先＞ 須磨区こども家庭支援課こども保健係 TEL：078-731-4341（内線334）  
北須磨支所保健福祉課こども保健係 TEL：078-793-1414

「須磨区子育て情報紙いないないばあ」は、須磨区役所・北須磨支所・地域子育て応援プラザ須磨・須磨区地域子育て支援センター・幼稚園・保育所(園)・認定こども園・児童館・サークルなどに置いてあります。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター ☎792-7879  
地域子育て応援プラザ須磨 ☎731-5033  
須磨区こども家庭支援課こども保健係 ☎731-4341(代表)  
北須磨支所保健福祉課こども保健係 ☎793-1414

