



『つむぎ子ども教室』・『つむぎ子どもⅡ』
～児童発達支援～

蒸し暑い日が続き、梅雨明けも間近なようです。それでも子ども達は元気いっぱい！汗をたくさんかきながら、笑い合ったり走り回ったり、楽しく活動に参加しています。外遊びが難しいこの季節は、家庭でも水遊びや室内遊びの機会が増えます。水風船に水鉄砲、室内ではシーツブランコやタオルカッチンコ、マットレスの山登りやゴロゴロ転がり・這いまわり、そしてかくれんぼ。たくさん動いた後は座ってできる感触遊びや手伝い遊びもおすすめです。器用な手を育てるためには？今月の学習会で一緒に学びませんか！今月の保護者学習会は、作業療法士の小泉先生（ろぜっと保育園）が講師です。お楽しみに！体調管理が難しい季節です。RSウイルス感染症も流行中です。睡眠と食事、保護者の皆様もお身体をご自愛下さいね。 (w)

7月	☀️ こまめに水分補給&暑さ対策を万全にして出かけましょう ☀️				
月	火	水	木	金	土
午前 午後	1日 ゲーム遊び 色遊び	2日 ごっこ遊び 制作	3日 ものまね遊び 輪で遊ぼう	4日 形遊び おに遊び	5日 
7日 布遊び 形遊び	8日 かくれんぼ ゆさぶり遊び	9日 認識遊び 紙遊び	10日 輪っか遊び ねんど遊び	11日 ねんど遊び ボール遊び	12日
14日 サーキット 伝承遊び	15日 手先遊び かくれんぼ	16日 絵の具遊び 指先遊び	17日 感触遊び 認識遊び	18日 縄遊び 制作	19日
21日 カード遊び 手先遊び	22日 新聞遊び 絵具遊び	23日 季節の制作 季節の制作	24日 制作 縄遊び	25日 ルール遊び 冷感触遊び	26日 
28日 ゆさぶり遊び ごっこ遊び	29日 ボール遊び 作って遊ぼう	30日 宝さがし ボール遊び	31日 風船遊び 制作		

7, 8月の予定

○7月15日(火) 保護者学習会 9:15~10:30なかまの杜4階
テーマ:「作業療法士は『できる』を支えます」

◆講師:作業療法士(OT)小泉先生

*資料の関係がありますので、事前申し込みをお願いします！

○8月23日(土) イベント 夏祭り&父の会
(詳細についてはマチコミにて後日配信予定です)

○賛助会費のお願い

随時受け付けておりますので、ご協力をお願い致します。賛助会費は直接、各事業所の職員にお渡しください。確定申告時、半額近くが控除の対象になりますので、後日領収証をお渡しします。

★ HUGアプリについて ★

今年度よりスタートした『HUGアプリ』について、ご不明点等ありましたら遠慮なくご連絡下さい。

サービス提供票実績記録表はHUGの電子サインのみになりました
月末までには電子サインのご協力をお願いいたします
利用予定の入力、欠席連絡など、つむぎにもご連絡をお願いします

6月30日～7月11日まで洗足子ども短期大学の学生が一名実習生で来ています。よろしくお祈りします。

～日焼け対策をして夏を楽しもう～

日焼けは、紫外線による火傷と言われることもあります。日焼けの面積によっては、熱が出たり、脱水症状を起こしてぐったりしたりすることもあります。

- ☀️ 帽子をかぶる
- ☀️ 通気性のいい薄手の長袖・長ズボンの着用
- ☀️ 日焼け止めクリームを塗る
- ☀️ 紫外線の多い時間帯の外出を控える

などの日焼け対策を行うこともおすすめです
また、水分補給をして熱中症対策をすることも大切です
日焼けした際には、冷却し、保湿剤をつけることもおすすめ
夏は山や川、海やプールなど…楽しいことがたくさんあります。適度に紫外線を浴びる事は骨の発育にも大切な事。日焼け対策と日焼け後の対応をして夏のレジャーを楽しみましょう

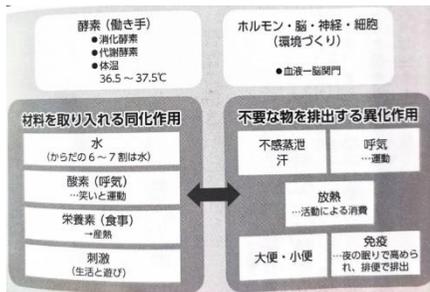


代謝とは？

普段、私たちは生活をする中で呼吸から酸素を取り入れ、食事と水分をからだの中に取り込み、不要な物を排出することを1日24時間の中で、リズム（規則性）を持ちながら繰り返しています。これが代謝の基盤です。代謝の仕組みを知った上で、普段何気なく行っている代謝について一緒に考えていきましょう。

代謝は、ホルモンと酵素によって行われています。ホルモンは酵素がうまく働けるように環境作りや、働く時間・場所・役割などを設定して、からだと脳の働きを調整しています。酵素は代謝活動をするために働いています。この酵素は場所によって種類も働き方も異なりますが、

働きやすい温度は摂氏 36.5～37.5℃くらいと言われています。普段から低体温だと、代謝活動が適切に行われず、日々の育ちにも影響が出てくるといことです。朝6時起床、朝の軽い運動と朝食の摂取はできてい



ますか？体温リズムは、睡眠リズムと関係しています。目覚める前からコルチゾールが分泌されていますが、この3つの朝の習慣によってさらに増大し、脳とからだが活性化すると共に体温が上昇していきます。体温をあげ、日中の活動が楽しく、メリハリのあるものであることも体温リズムと代謝にとっては大切です。

夏になると、プールは子どもたちにとっての楽しみの1つです。ひんやり冷たい刺激は代謝にとって良いことです。水に浸かっていたら水分補給がいらぬものと勘違いされますが、プールで潜ったり、泳いだりしていると息継ぎによって呼吸の回数が増えて、普段より必要とされる水分が多くなります。呼吸などで排出した水分を補うためにもプール後はしっかりと水分補給をしましょう。

代謝のことを考えると水が一番からだには良いです。麦茶やルイボスティーなどもミネラルが含まれているのでおすすめです。また、たんぱく質やミネラルなど様々な栄養素が含まれる鰹節などからとっただし汁や塩分を抑えたみそ汁もおすすめです。私たちのからだは毎日たくさんの水の入れ替えを必要としています。良い水をたくさん取り入れ、より良い代謝へつなげていきましょう。(K・H)

参考文献：障害児が変わる！脳・からだ・こころを目覚めさせる科学的発達支援 相馬範子(著)



6月7日 金沢動物園遠足



今回は8家族の皆さまにご参加いただきました。園内ではスタンプラリーを行い、動物にまつわるクイズにみんな真剣に取り組んでいました。長い坂もありましたが、頑張ってたくさん歩きましたね。広場に集まったのお昼ご飯では、ご家族同士の交流もあり、とても良い機会になったのではないのでしょうか。★次回は、8月23日に夏祭りイベントを予定しています。～保護者様からのご感想（一部抜粋）～

- とっても楽しい一日になりました。
- 盛りだくさんのイベントに子どもと参加でき、本当に嬉しかったです。
- 図鑑の中の動物達を実際に見ることができて良い経験になりました。