

子育てつうしん

令和6年8月9日
認定こども園ひばり保育園
境木晴苗

とても暑い日が続いています。子どもたちは水遊びなどで涼をとるなどして、楽しみながら過ごしています。暑さ対策になる工夫をしながら、暑さを乗り切りたいですね。

《お家でできる感触遊び》

寒天遊び

〈材料〉

- ・粉末寒天…4g
- ・水…500ml
- ・食紅…付属さじ1杯

〈作り方〉

- ① 水に食紅と寒天の粉を入れて混ぜる。
- ② ①を鍋に移して中火にかけ、混ぜながら溶かす。
- ③ 沸騰し始めてから2分間火にかける。
- ④ 粗熱をとってから容器に流し入れる。
- ⑤ 常温で1時間おけば完成！

カラフル氷遊び

〈材料〉

- ・水
- ・絵の具
- ・カラーセロハン

〈作り方〉

- ① カラーセロハンを好きな形に切る。
- ② 製氷皿に水を入れる。
- ③ 少量の絵の具を②の水に溶かす。
- ④ ③にカラーセロハンを入れる。
- ⑤ 冷凍庫で凍らせたら完成！

ひばり保育園では毎週月・水に園開放を行っています。
育児などについての相談がありましたら、お気軽にご利用ください。



《子どもの日焼け止め選び》

7月と8月は他の時期に比べて、紫外線量が多くなります。1日のうち最も紫外線量が多い時間は10時から14時とされています。

薬局などにはたくさんの種類の日焼け止めがあります。子どもに使用する日焼け止めの選び方をご紹介します。

〈SPFとは…？〉

UV-Bという紫外線をどのくらい防ぐことができるかが0～50の数値で表示されています。数値が大きいほど、日焼けした時の赤みを防ぐ効果があります。

〈PA+とは…？〉

UV-Aという紫外線をどのくらい防ぐことができるかが+(プラス)の数で表示されています。+(プラス)の数が多いほど日焼けした時に肌が黒くなるのを防ぐ効果が高くなります。

また、肌が弱い子どもには、紫外線吸収剤を使っていない「ノンケミカル」のものがおすすめです♡プールや海水浴に行くときはウォータープルーフタイプを選ぶなど、お出かけする場所に合わせた日焼け止めを使って楽しい夏を過ごせるといいですね！

遊びスポット in 宮崎

あそび ばーく
「ASOBI PARK」

外だけでなく屋内施設もあるので、雨の日でも遊ぶことができます。イートスペースもあるので、食事も済ませることができます。

〈住所〉宮崎市昭栄町8番 〈TEL〉0985-71-1162

〈営業時間〉10:00～18:30

