



# 地域子育て支援センター

## ほくほくひろばだより 6月号



令和8年6月 北保育園

北保育園内 名古屋市北区鳩岡町1-1 専用Tel(052)981-3859

暑く感じる日が多くなり、初夏を感じますね。今のうちに良い気候を楽しみましょう。

この時期の急な気温や湿度の上昇は、体への影響も大きく、気づかないうちに脱水状態になりがちです。意識的に水分補給をしてくださいね。

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金   |
|--|---|--|---|---|
| 1  | 2   | 3  | 4   | 5   |
| 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00<br><br> | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | <b>★ほくほくクラブ★</b><br>『製作 あじさいの製作』<br>10:00~11:30<br>室内あそび<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>10:00~12:00 | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 |
| 8  | 9   | 10   | 11  | 12  |
| 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | <b>★ほくほくクラブ★</b><br>『保健師さんのお話』<br>10:00~11:30<br>室内あそび<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>10:00~12:00   | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 |
| 15   | 16  | 17   | 18  | 19  |
| 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | 室内あそび<br>お休み<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>お休み                 | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | <b>★ほくほくクラブ★</b><br>『保育園見学会』<br>10:00~11:30<br>室内あそび<br>お休み<br>園庭あそび<br>10:00~12:00             | 室内あそび<br>お休み<br>お休み<br>園庭あそび<br>お休み                         |
| 22   | 23  | 24   | 25  | 26  |
| 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | <b>★ほくほくクラブ★</b><br>『身体測定・誕生会』<br>10:00~11:30<br>室内あそび<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>10:00~12:00   | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 |
| 29   | 30  |  |   |   |
| 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00  | 室内あそび<br>11:00~13:30<br>13:45~16:00<br>園庭あそび<br>11:00~14:00 |  <ul style="list-style-type: none"> <li>・予定は変更・中止になる場合があります。了承ください。</li> <li>・北区子育てカレンダーの情報はこちらから→</li> </ul>  |   |   |



# 過ごしにくい梅雨、どう過ごす？

## 梅雨の時期の過ごし方

梅雨の時期は、室内の湿度を50～60%程度に保ちつつ、除湿・換気・軽い運動と気分転換を組み合わせると、カビや体調不良を防ぎながら、快適に過ごせます。除湿器や、エアコンの除湿モード、こまめな換気、室内でできる趣味やストレッチを取り入れるといいですね。



## 梅雨時期は、冷房と除湿どっちがいい？

冷房の主目的は、「温度を下げること」、除湿（ドライ）の主目的は、「湿度を下げること」です。

梅雨時期は、気温よりも湿度の高さが不快感の大きな要因となります。特に6～7月は、外気温がそこまで高くない一方で、湿度が非常に高くなるため、「冷房」よりも、「除湿」の方が、効果的な場面が増えます。

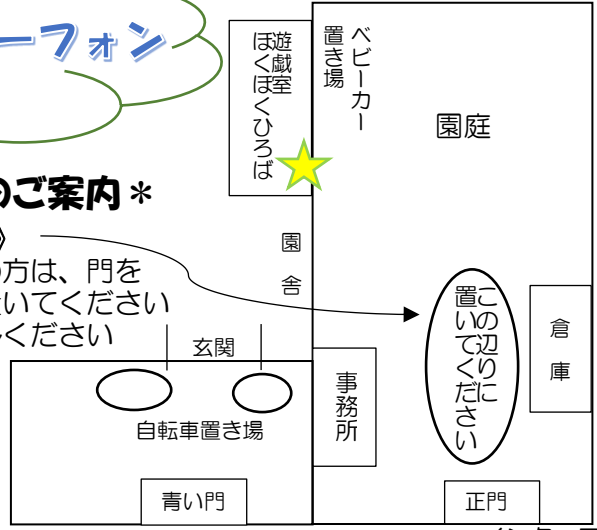
湿度が60%を超えると、汗が蒸発しにくくなり、身体が熱をうまく逃がせず、蒸し暑さを感じます。このような状況では、冷房で室温を下げるよりも、除湿によって湿度を下げる方が、体感的に快適な環境を作ることができます。



## 来園の際は正門インターフォンでお知らせください！

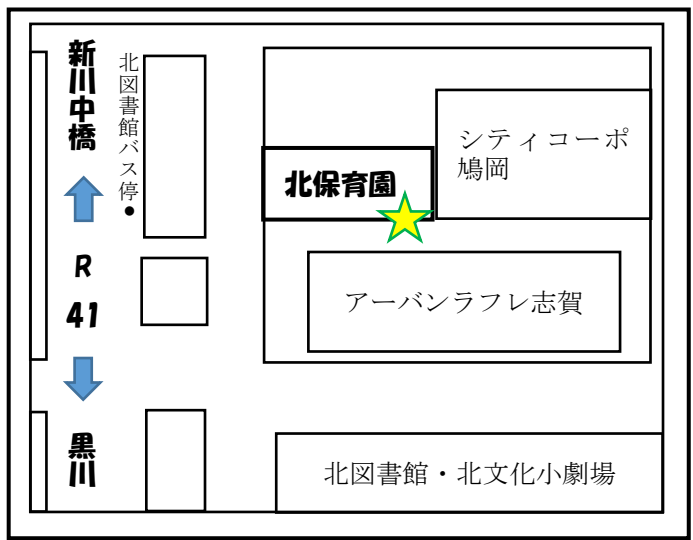
### \* ベビーカー、自転車置き場のご案内 \*

- 《木曜日の企画日 10:00～11:30》
- ベビーカーや自転車でお越しの方は、門に入って右側の倉庫前に並べて置いてください
  - 遊戯室へは園舎に沿ってお越しください
- 《上記以外の時間》
- 自転車は職員の自転車と並べて置いてください
  - ベビーカーは遊戯室前に置いてください



|         |             |
|---------|-------------|
| *室内あそび* |             |
| 月火水金    | 11:00～13:30 |
| 月火水木金   | 13:45～16:00 |
| *園庭あそび* |             |
| 月火水金    | 11:00～14:00 |
| 木       | 10:00～12:00 |

|              |             |
|--------------|-------------|
| *ほくほくクラブ*    |             |
| 毎週木曜日        | 10:00～11:30 |
| (11:00頃から企画) |             |
| *育児相談*       |             |
| 月火水木金        | 9:30～15:30  |
| お気軽にお電話ください  |             |



### \* 支援センターでのお約束 \*

- マスクの着用は、個人の判断が基本となります
- 入室前の手洗いをお願いいたします
- 発熱や咳、倦怠感がある場合、または同居のご家族に発熱などの症状がある場合はご利用をお控えください
- お子様から目を離さないようにしてください
- 園庭の大型滑り台、総合遊具は使用しないでください
- 園内でのジュース、お菓子などの飲食はご遠慮ください
- 帽子、着替え、タオル、お茶などは各自でご用意ください
- 園内でのビデオ、カメラ等での撮影はご遠慮ください
- 門の出入りの際は、安全のために必ずカギをかけてください
- お車は近隣のコインパーキングをご利用ください

**\* 駐車場はありません \***

