



ぴよぴよ

2026年 8月

たかがみねこども園

北区鷹峯土天井町53

TEL: 491-3300

8月の予定

☆親子でベビトレヨガ♪

(8/7・金)

AM10:00~11:30

場所：友遊館

ベビトレヨガとは、赤ちゃん和妈妈が一緒に楽しめるベビーヨガです。ママには、産後の心と身体をいたわるケアを行い、赤ちゃんには、体をしなやかに動かすための運動や脳の発達を促す遊びを取り入れています。

※ 事前予約は8月4日までにさせていただきますよう、お願いいたします。なお、予約者がおられない場合は、友遊館でのお遊び会になります。

※ 持ち物：バスタオル・お茶

☆楽しいリトミック♪&友遊館で遊ぼう

(8/26・水)

AM10:00~11:30

場所：友遊館

※『楽しいリトミック』は10:00~10:30までです。その後、友遊館で遊びます。

《来園の際のお願い》

園へお越しの際には、

- 事前に検温をしてください（保護者・お子さま）
- 発熱（37.5度以上）や風邪の症状（咳・鼻水・下痢など）がある場合は利用をご遠慮ください。
- 暑いのでお茶など、各自でお持ちください。

～おすすめ絵本～

『タンタンのぼうし』

作：いわむら かずお

発行：偕成社

タンタンの大好きなぼうし。とてもとてもゆかいなぼうし。くるくるまわしたり、コロコロ転がしたり、ひょいっと投げると、いろんなことが起こります。もっともっと高く、やあっと投げると…。暗くなっても、眠くなっても落ちてこないぼうし。ページをめくるのが楽しい繰り返しの絵本です。



0～1 歳児の夏の服装

赤ちゃんは体温調節が未熟なため、暑さや冷房による冷えに気をつけながら、様子に合わせて調整していくことが大切です。通気性のよい素材を選び、無理のない範囲で快適に過ごせるようにしましょう。

【新生児～3ヶ月頃】

短肌着＋長肌着やコンビ肌着が基本です。暑いときは肌着1枚でも大丈夫です。仰向けで過ごすことが多く、背中に汗をかきやすいため、こまめに様子を見てあげましょう。汗取りパッドやガーゼもおすすめです。

【4～6ヶ月頃】

寝返りが始まり、少しずつ動きが増えてきます。かぶるタイプの服やはだけにくいボディシャツが便利です。肌着は汗を吸い取る役割がありますが、吸水性のよい綿素材の服であれば、肌着なしでも過ごせます。



【7～9ヶ月頃】

おすわりやハイハイでさらに活発になります。おなかが出にくいボディシャツがおすすめです。

【10～12ヶ月頃】

「たっち」や「あんよ」が始まり、セパレートの服が動きやすくなります。靴を履き始める時期でもあるため、蒸れにくい靴下を選びましょう。

【外出時のポイント】

- ・日よけ付きの帽子をかぶる
- ・日焼け止めを使用する
- ・こまめな水分補給と休憩をとる



【赤ちゃんのサイン】

赤ちゃんは体温調節が未熟なため、手足だけでなく、首や背中を触って暑さ・寒さを確認してあげましょう。

- ・暑いとき：汗をかく、顔や首が赤い、手足がほてる
- ・寒いとき：おなかや背中が冷たい、体を丸める

この時期はエアコンを使うことが増えますが、設定温度は26℃～28℃を目安に、外気との温度差が大きくなりすぎないようにしましょう。また、冷たい風が直接赤ちゃんに当たらないように風向きを調整し、快適に過ごせる環境を整えてあげたいですね。