



ね・GOひろば 7月号

佐倉市立根郷保育園
TEL 043-484-4661



園庭開放休止中

根郷保育園の園庭開放は、令和4年度7月より休止しております。
再開については、ホームページでお知らせします。

電話相談 実施しています！

月～金曜日 10時～15時

TEL 043-485-2330

困りごとや悩みごと、話を聞いてほしい等…
詳しくは、QRコードよりホームページをご覧ください😊

気温が高い日が続いていますね。保育園では、熱中症警戒アラートや暑さ指数を確認してお外遊びを実施するか決定しています。猛暑日、酷暑日が年々増え、暑さが危険となることを意識せざる負えない状況となっていることを感じます…。お外が熱くなっている時期ちょっと気になる、熱中症警戒アラートについて、市内の室内で遊べる施設紹介。親子で楽しめそうな保育園で提供している献立紹介です。

🍪 サクサククッキー 🍪

〈材料〉 35～40個程度

- ・薄力粉（250g）
- ・サラダ油（100g）
- ・三温糖（74g）



〈作り方〉

- ① 材料を全て合わせ、よく混ぜる。
★全体にムラがなくなるようにしましょう。
- ② 直径2～3cm程度の丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
★焼くと膨らむので、生地の間は離して置きましょう。
- ③ 丸めた生地をつぶして500円玉程度の大きさにする。
- ④ 170度に余熱したオーブンで15分程度焼く。
★焼き上がりは柔らかいので、クッキングシートに乗せたまま天板から外し、冷めるまで待ちましょう。

「熱中症警戒アラート」ってなに？「暑さ指数」ってなに？

熱中症警戒アラートとは！

環境省と気象庁による熱中症予防対策に資する情報発信。発表内容には、暑さ指数の予測値、予想最高気温、具体的に取り組むべき熱中症予防の行動が含まれています。

暑さ指数とは！

気温、湿度、輻射熱（日差しを浴びたときに受ける熱、建物や人体、地面から出ている熱）の3つを取り入れた温度の指標です。環境省の熱中症予防サイトで暑さ指数を調べることができます。使い方として、運動時や日常生活時での指針があり、ここでは日常生活に関する指針を紹介します。

日常生活に関する指針	
暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性
嚴重警戒（28～31）	
警戒（25～28）	中等度以上の生活活動でおこる危険性
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」（2022）より改編

暑い日はどうしたらいいの？ 😞

熱中症アラートや暑さ指数について見ていくと、お外遊びに不安を感じるかと思えます。保育園では、暑さに負けない身体作りができるように、暑さ指数が低い日や時間を選んで短時間でのお外遊びを取り入れ、汗をたくさんかけるようにしています。汗をかいた後は、シャワーや清拭で肌を清潔に保つことも大切です。暑さ指数が嚴重警戒や警戒の日は、お外には出られないので、室内で身体を動かしたり制作遊びを楽しんだりしています。

佐倉市内には、室内で遊べる施設が佐倉市のホームページに掲載されています。その中から2か所を紹介します。



← レイクピアウスイ 3階

時間：10：00～17：00（清掃作業の時間が含まれます）

休所日：日曜日、第2水曜日 10：00～13：00、ショッピングセンターの休業日、12月29日～1月3日

お問い合わせ：043-460-2040

・親子で遊んだり、子育て仲間と情報交換をしたりできる場所です。開放的な雰囲気なので、気軽に立ち寄れる子育ての強い味方です。（0歳から3歳のお誕生日を迎えた年の3月3日までのお子様が対象です）

夢咲くら館 佐倉市子育て交流センター（地下1階） →

時間：9：00～17：00

休所日：月曜日、第1火曜日、12月29日～1月3日、夢咲くら館の休館日に準ずる。

お問い合わせ：043-488-5880

・親子でゆったり過ごしたり、親子同士で交流できる場をご用意しています。



【お出掛けスポットは他にもあります！】 ←

佐倉市ホームページ掲載の市内のお出掛けスポット

佐倉市子育てサイト「でかける」是非ご覧ください。