

# きらきら通信

令和6年5月1日 発行 Vol. 2  
つどいの広場 きらきら  
http://www.eonet.ne.jp/~children/

〒661-0982  
尼崎市食満1丁目3番15  
TEL & FAX 06-6493-5945  
E-mail qtkm73902@maia.eonet.ne.jp

## 5月の行事予定



きらきらは、月曜日～金曜日(祭日休み)  
9:50～15:10 開放しています

今月の製作 ぴよんぴよんバック

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
			きらきらDay予約開始			
6 振替休日	7	8	9	10	11	12
	身体測定	身体測定	身体測定	身体測定		
13	14 きらきらDay (予約制)	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
よみきかせDay	よみきかせDay	AM親子リトミック きらきらは③から	よみきかせDay	よみきかせDay		
27	28	29	30	31		
作って遊ぼう	作って遊ぼう	作って遊ぼう	作って遊ぼう	作って遊ぼう		

### 親子リトミック

音楽に合わせて思いっきり体を動かして  
親子で楽しみましょう

日時: 5月22日(水)

- ①10:10～10:50 (0・1歳程度)
- ②11:00～11:40 (2・3歳程度)

参加費: 700円

定員: 各8組程度

参加者以外の方は③から遊びに来てね



### 5月14日(火)きらきらDay

大きな部屋でいつもと違うおもちゃで遊ぼう!!  
この日は予約制となります。各組、定員になり次第  
締め切らせていただきます。(5月1日より受付開  
始)

- ①10:00～10:50 10組程度
- ②11:00～11:50 10組程度
- ③13:00～13:50 10組程度



いつものきらきらは④のみ14:00～15:00です



爽やかな季節になってきました。外で遊ぶことも増えて  
きますね。でも、油断大敵!! 紫外線対策・暑さ対  
策はこの時期にもとても大切です。対策をしっかりし  
て元気にすごしましょう!





# 子どもたちのお肌を守る紫外線対策5カ条

## 第1条 紫外線の強い時間の外出を避けよう

一日の紫外線量の変化もチェックしましょう。

とくに紫外線が多い季節には、午前10時～午後3時に屋外で過ごす時間を少なくする生活時間帯の工夫が必要です。

## 第2条 日陰を利用しよう

屋外ではなるべく日陰で過ごすような配慮が大切です。

日陰では約50%の紫外線を防ぐことができるといわれていますが、木陰などの状態によって、そこまでの効果が期待できないこともあります。

## 第3条 UV（紫外線）クリームの有効利用をしよう

UVカットクリームを塗ったからといって、太陽光に長い時間当たっても大丈夫と考えてはいけません。必ず日陰や紫外線対策に適切な衣服・帽子を使いましょう。

それでもどうしても太陽光にさらされる部分、たとえば顔や手には、

UVカットクリームを塗りましょう。子どもの場合、UVカットクリームを塗り重ねることや

汗で落ちたときの塗り直しが難しいのが現実です。UVカットクリームは有効ですが、必ず直射日光を避ける帽子や衣服をあわせて使用しましょう。

## 第4条 帽子をかぶる習慣をつけよう

帽子のつば角度が地面に対して平行の角度であれば、

つば7cm以上では顔に当たるUVは60～70%軽減するというデータがあります。

子どもの場合はつばが長すぎても使いづらいので、つばの角度が顔を効率よく日陰にする設計の帽子を選びましょう。

## 第5条 UV（紫外線）カット対応のウエアを活用しよう

母親の視点から考えて、子どものUV対策はUVカット対応のウエア&帽子を中心に活用することが一番有効です。幼いうちから、帽子をかぶる・上着を着る習慣をつけるとすんなりと身に付きます。

その習慣は生涯子ども達を守ることになります。紫外線が多い季節は気温も高いので、長袖は最初は難しいかもしれませんが、5分・7分袖など取り入れやすいアイテムから始めてみましょう。

「帽子をかぶり、ウエアを着て、露出部分にUVカットクリームをぬり、日陰をさがす」

家族みんながUV対策に取り組みましょう。