

上鳥羽南唐戸町28 TEL 672-2900  
FAX 672-2907

児童館アドレス：nakakrto@kyo-yancha.ne.jp

★中唐戸児童館のホームページに児童館だよりをのせています。  
行事などの日程も確認できますので、ぜひご利用ください！



高齢者の方の健康すこやか学級



すこやかヨガ

すこやか体操

15日(月)

24日(水)

午前10時30分～12時

午前10時30分～11時30分

場所：中唐戸児童館

65才以上の方を対象に自宅で行える体操や健康についてのお話、頭の体操、ヨガなどを行っています。

おねがい

じどうかん りょう さい かなら ちやくよう ねが  
児童館をご利用の際は必ずマスクの着用をお願いいたします！

ぎょうし ちゆうし りょうしゅう  
行事によっては、中止することがあります。ご了承ください！

なかからとじどうかん ～まちがいさがしクイズ～



Q オセロやトランプ、UNOなどのおもちゃがしまっている児童館のおもちゃ箱！  
右と左の写真には5つのまちがいがあるよ！わかるかな？

?????? ～健康クイズ～ ?????

Q1 熱中症予防で冷やすと良い場所は？

- ① おでこ
- ② 背中
- ③ 首の横



Q2 人がくしゃみや咳をした時のつばや病原菌はどのくらい飛ぶでしょうか？

- ① 1メートル以内
- ② 3メートル
- ③ 10メートル



クイズの答えは裏面にあります！

誰でもご参加いただける行事

6月1日から再開予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、

6月の児童館行事はすべて中止とさせていただきます。(健康すこやか学級は開催します)

利用を楽しみににしていた皆様には大変申し訳ありません。

しばらくの間、一般のご利用をお控えください。

学童クラブ事業のみ行います。ご理解、ご協力の程、

よろしくお願いいたします！



乳幼児親子さんあつまれ

- ★乳幼児クラブ「ころころ」
- ★上鳥羽子育てサロン「ほっこりん」
- ★子育て支援ルーム ～すくすくみなみ～「スマイル」

6月も引き続きお休みします！

開催時期については、またお知らせします！

しゅうじクラス

きいえクラス

てづくりクラス

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、9月から実施いたします。  
日程については、9月のじどうかんだよりでお知らせします！

年会費 700円  
(9月～3月)

年会費 350円  
(9月～3月)



後期費用 1500円  
(9月～3月)

4月に年会費をお支払いいただいた方は、今回に限り差額分を後日、返金いたします！

4月に年会費をお支払いいただいた方は、今回に限り差額分を後日、返金いたします！

4月に前期分をお支払いいただいた方は、後期分に充てさせていただきます！

夏のマスクは、暑いし苦しいですね。

また、マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がって、喉の渇きを感じにくくなります。それにより、知らないうちに脱水症状が進んでしまい、熱中症のリスクが高まる可能性があります。



そこで！！

熱中症には常温の水分を補給する方が良いとも言われています。

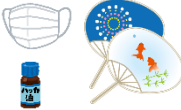
この夏、熱中症にならないためには、こまめに常温の水分を補給し、マスク内の熱を放熱することがとても大切です！



ハッカオイルを「マスク」「うちわ」「扇子」に吹きかけてひんやり！

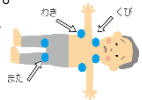
まず、ハッカオイルを「マスク」（顎の部分）「うちわ」や「扇子」に吹きかけて使うと、匂いもして、より涼しくなります。

ハッカオイルには体感温度が下がる作用があるといい、江戸時代からそうした目的で活用されてきたという歴史もあります！



Q1. こたえ

③ 首の横  
首の後ろが良いと思われがちですが、首の後ろを冷やすと頭痛が起きやすく発汗が少なくなるので、首の横の頸動脈を冷やすのが効果的です。首の横以外にわきの下、ひざ裏を冷やすのも効果があります。



～健康クイズ こたえ～

Q2. こたえ

② 3メートル  
くしゃみの速さは60km/h、約3メートルまで飛びます。くしゃみをするときはマスクをしたりして、周りの人に配慮しましょう。



なかからとじどうかん～まちがいさがしクイズ～  
こたえ



ボランティア募集中

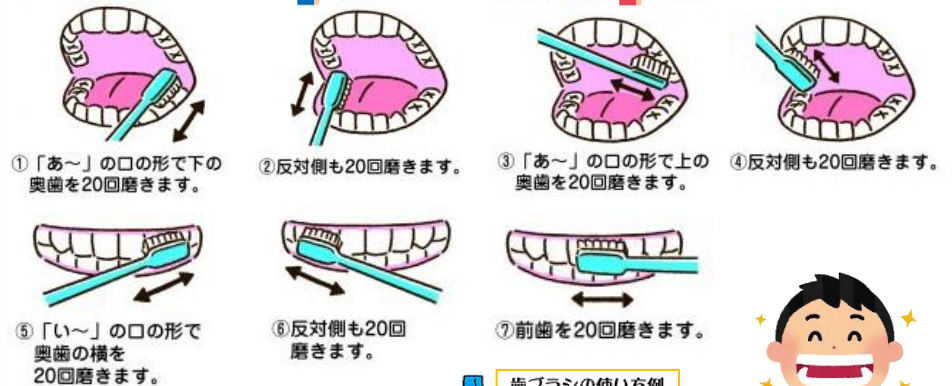
子どもたちの、児童館での生活や、遊びのサポートをしていただく方を募集しています。くわしくは、児童館までお問い合わせください。

6月は歯と口の健康週間です！  
(6月4日～6月10日)

6月の4日～10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です！

もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。歯の磨き方について勉強しましょう！

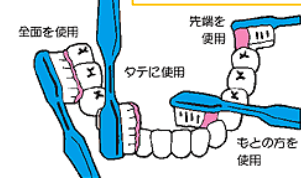
正しい歯の磨き方



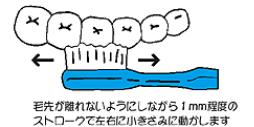
歯ブラシの持ち方例



歯ブラシの使い方例



歯ブラシのあて方例



緊急事態宣言は解除されましたが…第2波が来るとも言われています！  
まだまだ油断は禁物です！  
手洗い・うがい・マスクをして感染を予防しましょう！