



ワンポイントアドバイス

～子どもの夏バテ対処法!!～

夏バテ対処法 5 選!!

□栄養バランスの整った食事をとる

ビタミン、たんぱく質、ミネラルなどの栄養素を積極的に取り入れて、**バランスのよい食事を摂りましょう。**

□こまめに水分補給をする。(お茶や水で、水分補給を)

糖分を多く含んだジュースやスポーツドリンクなどは、**飲みすぎに注意しましょう。**

□外と室内の気温差に気をつける。

部屋のエアコンの温度設定に気をつけ、**部屋を冷やしすぎないようにしましょう。**

□十分な睡眠をとる

適度にエアコンを使用したりして、**しっかり寝れる環境を作りましょう。**

□適度に体を動かす

暑い時を避け、夕方涼しくなってから散歩に行くなど、**適度に体を動かす工夫をしましょう。**



《楽しい絵本》 『おべんとうバスの かくれんぼ』

作・絵/真珠まりこ

「もういいかい?」「もういいよ。」の掛け合いが楽しい絵本です。



《おわかい》

センターにお越しの際は、お子様だけでなく保護者の方もお茶や水を持ってきて、こまめに水分補給をして下さい。ジュースなどは、持って来ないようにご協力をお願いします。



大朝子育て支援センター



センターだより

(2025・8月号)

大朝子育て支援センター

(大朝こども園内)

住所 北広島町大朝4650

TEL0826-82-7200





8月の 行事予定

育児相談・身体測定

8日(金) 10:00~11:30

身体測定や育児に関する相談ができます。終了後は、お母さん同士の情報交換や、子どもさんとゆっくり過ごして下さいね。

※母子手帳・タオルを持って来て下さい。



《水遊び・プール遊びについて》

テラスで、プール遊びを楽しんでいます。みんな、だんだんと水に慣れてきて、夏の遊びを満喫中♥

体調面や衛生面に十分気をつけて参加して下さい。

※プール遊びは午前中のみです。
※オムツの取れていないお子さんは、水遊び用の紙パンツの着用をお願いします。



お楽しみ会

22日(金) 10:30~11:30(予約6組)
~お店屋さんごっこ~

「手作りのおもちゃ屋さん」「魚釣り」「エコな雑貨」「ゲームコーナー」など、親子でお店を回ってごっこ遊びを楽しみましょう。

参加希望の方は、予約をお願いします。

(参加費 100円)



《救急法を学びました》

先月のわくわく広場で、救急法を学びました。心肺蘇生法・AEDの使い方・誤飲の時の対処法など、参加された方全員で実際に人形を使って体験しました。皆さん真剣に取り組んでおられました。その時に使ったテキストが、センターにありますので、欲しい方は職員に声をかけて下さい。応急手当の基礎知識など、分かりやすく書いてあります。



猛暑日が続く8月。センターのテラスでは、ビニールプールでの水遊びを親子で楽しむ姿が見られます。熱中症対策・水分補給をしっかりと、安全に楽しく過ごしましょう。お気軽にお越しください。

《8月カレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
					1 開設	2
3	4 開設	5 開設	6 開設	7 開設	8 育児相談 身体測定	9
10	11 山の日	12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み	16
17	18 開設	19 開設	20 開設	21 開設	22 お楽しみ会	23
24	25 開設	26 開設	27 開設	28 開設	29 開設	30
31						

《開設日》

○月曜日~金曜日 10:00~15:00

○電話相談(月~金曜日)9:30~17:00

○オンライン相談(月~金曜日)9:30~15:30

(メール相談も可) ikuchan-kitahiroshimatown2121@docomo.ne.jp