

羽幌町子育て支援センター
 令和5年6月20日(火)
 ☎62-1656

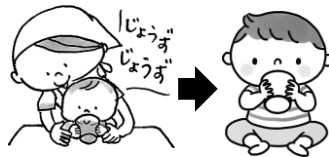
だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。7月はお祭り、水遊び、ご家族で旅行やレジャーに出かけるなど子どもたちにとっては楽しい行事が目白押しです。この時期は食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりして夏バテしやすくなります。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取るなど生活リズムを整えて元気に夏を楽しみましょう。



ストローはコップ飲みがうまくなってから

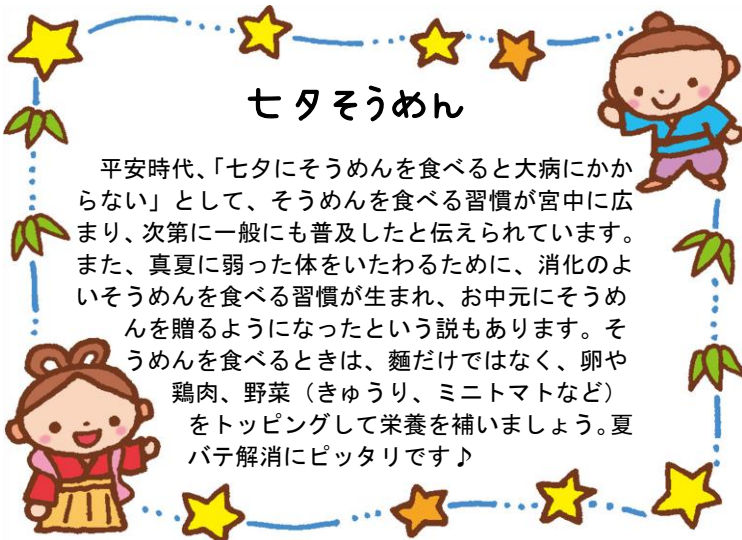
コップよりも先にストローやスパウトを利用していませんか？こぼすからといってコップ飲みができる前にスパウトやストローに頼りすぎると、口腔機能の発達を妨げてしまいます。コップ飲みがうまくなできない間のストロー利用は、外出時だけにしましょう。コップ飲みがうまくなできるようにすれば、自然にストローで飲むこともできるようになりますよ。

まずは、少量の麦茶や白湯から飲みはじめましょう。持ち手が付いているものより、湯飲みタイプの方がしっかり持てるので飲みやすいです。



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児は、汗腺が密集していて体温調節機能が未発達なため、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。子どもたちにいちばん適している飲み物は、「水または麦茶」です。イオン飲料は塩分の取りすぎになることがあるので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、そうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜（きゅうり、ミニトマトなど）をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです♪



ささやかですが毎月お誕生会を開催し、みんなでお祝いしています。誕生月の親子はフォトブースの前に座ったり立ったりすることができます。今年のフォトブースは大流行中の「スーパーマリオ」です♪

7月の離島支援事業予定

- 12日(水) あそびの広場(焼尻) 10:30~15:00
あそびの広場は焼尻のお子さんが対象の事業です
- 19日(水) 野いちごくらぶ(天売) 10:30~11:30
- 26日(水) 野いちごくらぶ(焼尻) 10:30~12:00

そろそろシャツデビュー

動きも活発になり汗もかいていつもより着替えも多くなるこの季節。お子さんの成長に合わせてロンパースタイプから上だけのシャツがオススメ。動きやすく着替えもスムーズになりますよ。



7月の子育て支援事業予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
	7月のテーマ 「元気に夏を過ごそう」		7月のうた・体操 うた：たなばたさま 体操：シャンシャン星音頭			
2	3 ごごうさ	4  高木先生の話	5 すくすく	6  ごごうさ	7  消防見学	8
9	10 ごごうさ	11 	12 すくすく	13 	14  お誕生会	15
16	17 海の日	18 	19 すくすく	20 	21  パン屋さんに行こう	22
23	24 すくすく	25 	26 すくすく	27 	28  製作 (七夕)	29
30	31 すくすく ごごうさ	あいあいサークル 0~1才  9:30~12:00	うさこちゃん遊びの広場 0~6歳(未就学児)  9:30~12:00	すくすく (午前の自由開放) 0~6歳 (幼稚園通園中も可) 9:30~12:00	ごごうさ 0~6歳 (幼稚園通園中も可) 13:00~16:00	

水遊びはじまります♪

例年7月末頃からお天気に合わせて屋外（うさこちゃんのお部屋横の芝生）で水遊びを予定しています。紙おむつのお友だちは、プールに入って遊んでもおむつが重くならない水遊び用の紙おむつがオススメです。

「水あそび大好き」という子もいれば、「水は苦手…」など水への恐怖心がある子もいます。お子さんの感覚に合わせて無理なく親しめるようにしたいですね。初めての水遊びのお友だちやお水の苦手なお友だちは、まずはたらいで水遊びを楽しみましょうね。また、お母さんお父さんも帽子をかぶり紫外線を直接あびないようにしましょう。

- お天気の良い日は次のものをご準備ください
- 紙おむつ（水遊び用）
 - タオル
 - シャツ
 - 水着（年齢に応じて）
 - 帽子



7月4日（火）の
「ごごうさ」は**お休み**です

「高木先生の話」「消防見学」「パン屋さんに行こう」は申し込みが必要です。電話での受付も行っています。詳細については別紙（申込書）にてご確認ください。

*参加されない場合、**お休み**となりますのでご協力ください。