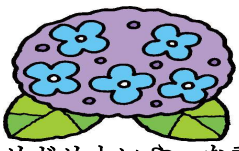
子育て支援センター

そでがうらこども館通信

令和７年

６月



じめじめといや～な季節がやってきました。天気が悪いとついつい、外へ行くのは…と億劫になりがちです。

『こども館』にはおもちゃがいっぱい！お友達もいっぱい！親子で好きなおもちゃで遊んだり、こどもについての情報交換もできます。ぜひ遊びに来てください。

月	火	水	木	金	土
2 予約受付９時 ★ベビーマッサージ・ヨガ・誕生会	3	4 栄養相談 作ってみよう 9：00 ～11：30 13：00～15：30	5 （足型でカエルを作ろう）	6	7 栄養相談 15 時　閉館 ワックスがけ
9 10 時　開館 玩具設定の為	10 身長体重測定 9：00～11：30 13：00～15：00 栄養相談	11 親子で遊ぼう 10：30～	12	13	14 栄養相談
16	17 ★ベビーマッサージ 10：30～	18 栄養相談	19	20 お話会（図） 10：30～	21
23	24 ★誕生会 10：30～ 栄養相談	25	26 身長体重測定 9：00～11：30 13：00～15：00	27 ★ベビーヨガ 10：30～	28 栄養相談
30					

こども館の利用・予約について

＊各行事予約は、こども館利用登録者一家族が月に2つまで予約可能です。
未登録の方は事前に登録が必要です。
＊身長体重測定をする方は事前に登録をお願いします。（当日登録はご遠慮下さい）
＊予約は各個人で申し込んでください。
＊キャンセルする方は、早めに連絡をお願いします。
＊行事開始 10 分位前にはお越し下さい。
＊行事のある日の駐車場利用は予約者優先となります。入り口から左手（大空保育園側）が予約者優先の駐車スペースとなります。
＊ランチタイムを希望する方は、弁当を持参して 11 時 45 分までに受付に申し込んでください。

子育て支援センター『そでがうらこども館』

利用時間：月～土 9 時～12 時、13 時～16 時 15 分
ランチタイム 12 時～13 時
＊TEL：0438-62-2333　FAX：0438-64-3115
＊日曜日・祝日は休館
＊対象：未就学児とその保護者(祖父母の方も利用可)
※市外の方もご利用いただけます。

７月の行事予定

2～4 日：作ってみよう
8・24 日：身長体重測定
9 日：親子で遊ぼう
★15 日：ベビーマッサージ
18 日：お話会（図書館）
★25 日：ベビーヨガ
★29 日：誕生会
★マークは予約が必要です

寝る子は育つ！

こどもの睡眠はなぜ大切？ → 寝ている間に成長に必要な様々なホルモンが出るから

理想の就寝時間は？ → 20 時～21 時です

① 20 時位～成長ホルモンが分泌され、身体を大きくする働きを促します
② 24 時位～情緒を安定させるメラトニンが分泌され、イライラした気持ちをおさえてくれます
③ 1 時位～副腎皮質ホルモンの分泌で集中力や学習力を強くします

早く寝られない時はお子さんの 1 日の生活の過ごし方を振り返ってみましょう。

《朝：6～7 時起床》

① お日様の光を浴びましょう
② 朝ごはんは 1 日のエネルギー源
脳も目覚めさせましょう

《　昼間　》

① 戸外や室内で沢山遊びましょう
② 午睡は 1～2 時間位(年齢で異なる)
15 時位までに切り上げましょう

《夜：20～21 時就寝》

① 同じ時間に布団に入りましょう
② 室内を静かにし暗くしてみましょう
③ 子守歌や絵本読み体を軽くトントンしてみましょう

まずは、朝の起床を見直し**戸外で出来るだけ沢山遊ぶなど**やってみてはいかがでしょうか.
（0 歳児や体調の悪い時はお子さんの状態に合わせてください）

栄養だより

食中毒に気を付けましょう

6 月に入り、梅雨を迎えます。植物には恵みの雨ですが、子どもも大人も体調を崩しやすい時季です。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビや、食中毒が発生しやすくなるので、手洗いやうがいなど身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

① 石鹸で手をよく洗いましょう。（料理をする前やトイレに行った後は特に丁寧に）
② 台所はいつも清潔にしましょう。（調理器具は清潔に）
③ 肉類は良く加熱しましょう。
④ 冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。
⑤ 細菌に負けない丈夫な体を作りましょう

お･し･ら･せ

そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は左記の QR コードを読み取りアクセスしてください。
そでがうらこども館の楽メール配信を停止したい場合は、以下の URL よりお手続きいただけます。http://wsv3.rakume.jp/r3/u?i=1087311