



本格的な夏を迎え体調を崩していませんか？
元気がない、食欲がないなど気になる時は体調の悪いサインかも知れません。発熱・夏バテなど健康管理には気を付け、夏ならではの水遊びや泥んこなどを楽しみ過ぎてみてはいかがでしょうか？

8月の予定

月	火	水	木	金	土
	※今月のベビーマッサージ・ヨガは19日に同日実施となります。			1 ベビーマッサージ・ヨガ・誕生会 予約受付 ☎開始 9:00~	2 栄養相談
4	5 栄養相談 身長体重測定 9:00~11:30 13:00~15:00	6 作ってみよう (スタンプ遊び)	7 	8	9 栄養相談
11 山の日	12 栄養相談	13	14	15	16 栄養相談
18	19 ★10:00~ ベビーマッサージ ★11:00~ ベビーマッサージ	20 親子で遊ぼう 10:30~ 	21 栄養相談	22 おはなし会(図) 10:30~ 	23 栄養相談
25 	26 ★誕生会 10:30~	27 栄養相談	28 身長体重測定 9:00~11:30 13:00~15:00	29	30 栄養相談

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 가족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』

TEL: 0438-62-2333 FAX: 0438-64-3115
お家の人と一緒に遊べる施設です。
おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ！
皆さんの子育てを応援します。
民家側の駐車スペースを利用する際は、前向き駐車にご協力ください。

9月の予定 ★マークは予約が必要です

- 3~5日: 作ってみよう
- 9日・25日: 身長体重測定
- 10日: 親子で遊ぼう
- ★16日: ベビーマッサージ
- 19日: おはなし会
- ★30日: 誕生会



9月より予約制の“個別の育児相談”

を開始します。

現在も育児の相談を受けていますが、別室でゆっくり相談したい方は相談日をご利用ください。(予約制となります。)

日時：月に1日(日程は毎月のこども館通信をご確認ください)

時間：9時～11時45分まで

13時～16時まで

上記の時間内で1時間程度 午前・午後 各1組

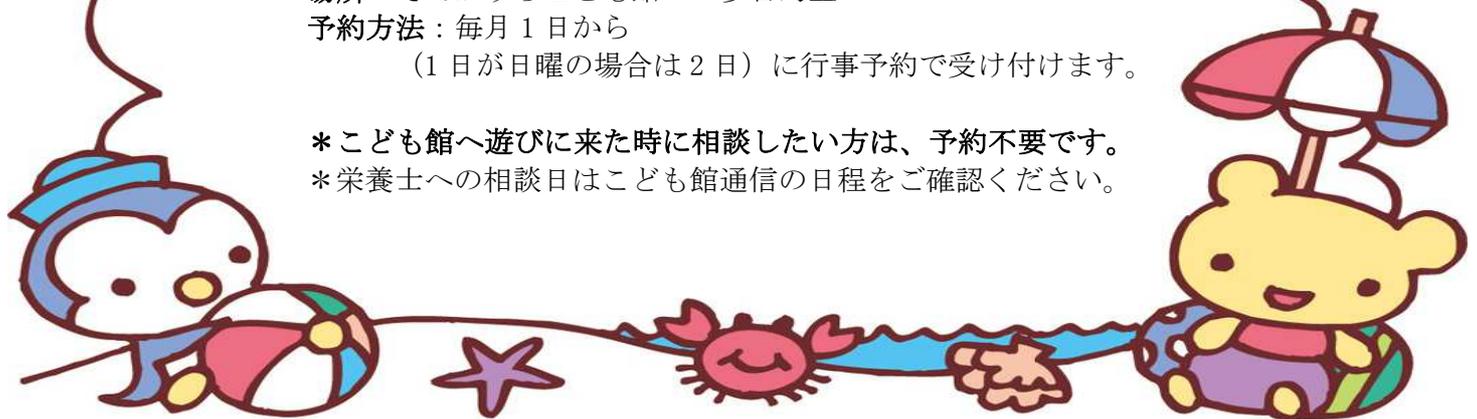
場所：そでがうらこども館 多目的室

予約方法：毎月1日から

(1日が日曜の場合は2日)に行事予約で受け付けます。

*こども館へ遊びに来た時に相談したい方は、予約不要です。

*栄養士への相談日はこども館通信の日程をご確認ください。



「たかが3cm、 でもとっても怖い3cm？」

子どもたちにとってプール遊びや水遊びはとっても楽しい遊びの一つです。

でも、この楽しい水遊びにも事故は起きます。「まさか3cmで・・・」と思いますが、頭部が重く自分の力で起き上がれないお子さんは、溺れる危険があります。絶対に目を離さず、一緒に水遊びやプール遊びを楽しみましょう！

夏に多い感染症について

夏に多い感染症をお知らせします。
手足口病・プール熱・ヘルパンギーナ
はやり目・皮膚病(とびひ・水いぼ)等

症状等については、プレイルーム内に掲示して有りますのでご覧ください。気になる症状が見られたら、早めに医師にかかり治療を受けましょう。感染力が強い為、世話をする大人にも感染しますので気を付けましょう。

*十分に回復してから、こども館の利用
をお願いいたします。

食育だより

ビタミンB1で夏バテ防止を！

夏本番になりました。この時期は食欲が落ち、「夏バテ」という言葉を聞きます。「夏バテ」は体の消化機能を低下させ食欲不振に陥らせてしまいます。子どもも「夏バテ」することが有ります。暑いからといって冷たいジュースやアイスなどでお腹を満たすと十分な栄養が摂れず、特に不足しやすいのがビタミンB1で、汗をかくことで更に失われます。

昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎは、ビタミンB1を多く含んでいると知られていますが、豚肉、ごま、大豆などの豆類、しじみなどにも多く含まれています。毎日の食事に取り入れて、「夏バテ」を予防しましょう。

