



今年も暑～い夏がやってきました。8月は夏まつりや花火大会、お盆などでお出かけする機会が多いかと思
います。

戸外で思いっきりプール遊びや水遊びを楽しんだら、こども館でゆっくり親子で遊びませんか？同年齢の子
どもにあえたり、話したり、きっと楽しめますよ！お待ちしております。

月	火	水	木	金	土
        					1 栄養相談 親子で遊ぼう・誕生会・個別の育児相談 予約受付 ☎ 9:00
3	4 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:30  	5 作ってみよう 9:00～11:30 13:00～15:30	6 (金魚はどこ？スタンプ遊び)	7 	8 栄養相談
10	11 海の日	12	13	14	15
17	18	19 ★親子で遊ぼう 10:30～10:50 	20	21 おはなし会 10:30～10:50 	22
24	25 ★誕生会 10:30～10:50  	26 ★個別の育児相談 9:00～11:30 13:00～15:30	27 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:30  	28 	29
31	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				

こども館の利用・予約について

- *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職員に声を掛けてください。
- *赤ちゃんをベッドに寝かせる方は、下に敷くタオルをご用意ください。

9月の行事予定

- ★マークは予約が必要です
- 2日～4日 作ってみよう
- 8日・24日 身長体重測定
- ★9日 親子で遊ぼう
- ★14日 英語で遊ぼう
- ★16日 個別の育児相談
- 18日 おはなし会(図書館)
- ★29日 誕生会



※都合により 8 月中の栄養相談実施日を変更させていただいております。

トイレトレーニングについて パート②

トイレトレーニングの具体的方法を今回はお伝えします。

- ① お子さんの排尿間隔を観察し、2 時間位空くことがある。
- ② おしっこが出た後、気持ち悪いしぐさや言葉などで伝えることがある。
- ③ トイレに興味を持ち、誘うと便座に座るようになってきた。
- ④ おむつが濡れていないときにおむつを外したら偶然排尿した。



など上記の姿がいくつか見られるようになったら、トイレトレーニング開始のタイミングです。

おむつが濡れていない時や入浴前でおむつを外した時に、トイレに誘うなどお子さんに合わせてやっていくと良いでしょう。

成功のコツ！！

- ① お子さんをよく観察してから開始する。(ちょびちょびおしっこが出てしまう時は膀胱の育ちを待つ)
- ② 成功したらオーバーなくらいに褒める。(褒められると嬉しい→またトイレに行きたくなる！)
- ③ 失敗しても決して叱らない。
- ④ 個人差が大きいことを理解し気長にやる。



*開始するときは、親自身もゆとりをもって始めましょう。



夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と日頃からの生活リズムが大切になってきます。また、暑くて食欲が出ないこともあります。食べなくては暑い夏を乗り切る体力がつかえません。夏の食事を工夫してみましょう。

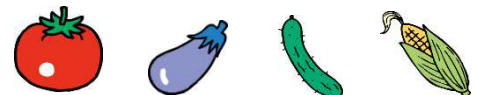
ビタミンB1を含む食材を食べましょう。

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。毎日の食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜を食べて夏を乗り越えましょう。

夏野菜には、夏に必要な水分やビタミン類がたっぷり含まれており、暑い夏で弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあり、体にやさしくて美味しい夏野菜を食べましょう。



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>