

2013 平成25年

8

第65号



夏、真っ盛り！あいあいホールでは、毎日元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られます。

今年の夏は、駐車場横の竹伐採工事のため水遊びがほとんどできませんが、ホールの中を涼しくして快適に遊べるようにしていきたいと思います。また、子どもたちは夢中になって遊ぶので、涼しい部屋の中でも水分補給には、十分に気を配りましょう。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長　辻 彰子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

\*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

\*みるくサロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。

(対象は2、3ヶ月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)

\*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行います。

\*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

開館時間　午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間　午前9時～午後4時)

休館日　月曜日・祝日・日曜日（第2日曜日は開館）

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

# お知らせ

## あいあいホール東側駐車場横の竹等の伐採等工事について

7月29日(月)から、あいあいホール東側駐車場横の竹等を伐採する工事が始まりました。工事の時間は午前8時30分～午後5時30分までです。

伐採時はほこりが立ち、大きな音がしますので、水遊びや砂遊びは中止します  
また、工事用車両も出入りしますので、あいあいホールに来られる時は十分注意してください。



なお、日曜日と8月15日(木)～8月17日(土)の間は、工事はお休みです。

## ◇水遊びを楽しみましょう◇

8月11日(日) 日曜開館日

8月15日(木)、8月16日(金)、8月17日(土)

\* 水遊びをしますので、用意をして遊びにきてくださいね。

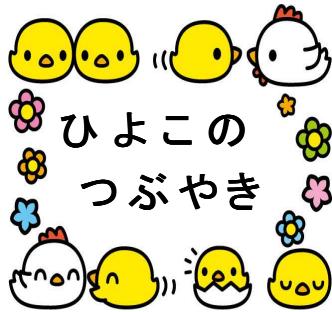
☆時間:(午前)9時30分～11時 (午後)1時30分～3時

☆持ち物:水遊び用のパンツ・体をふくタオル

(※どちらも忘れるとできません)



## 室内の温度調節



室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷えすぎていなかどうかをチェックしましょう。

冷やしすぎなどによる寝冷えも増えています。パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝るときは、おなかにタオルケットなどをかけましょう。



### 夏バテ

夏バテの大きな原因是、暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。

また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ ストップ！ お家でできる予防法



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。糖分の多いジュースや消化に手間のかかる牛乳などは水分補給という点ではあまり適しません。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



**平成25年度から、第2日曜日を開館しています。  
8月は11日です。**