

2015 平成27年

5

第86号



すがすがしい風が吹き、一年中でいちばんさわやかな季節がやってきました。
庭や道端に咲くいろんな花も目を楽しませてくれ、心も軽やかになりますね。
そよ風を受け、こいのぼりも気持ちよさそうに泳いでいます。
元気に泳ぐこいのぼりのように子ども達の心も体も健やかに大きくなってほしいと思います。
今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 大矢 恭子

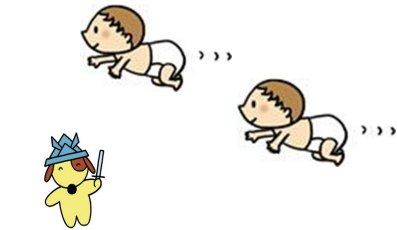
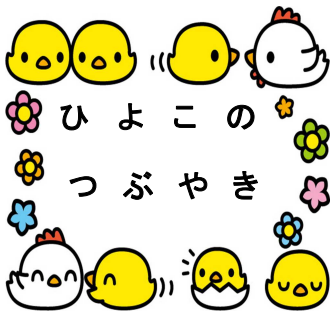
子育て支援センター あいあいホールでは

- *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か月から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っています。
- *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



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けするのは健康によいとされてきましたが、現在では、過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会が多いお子さんにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣をつけたり、日差しが強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



水分補給

♡いつに飲ませればいいのか？

起床時・就寝前・運動の前後・入浴の前後など、汗をかく前後に飲ませるのがいいでしょう。

♡なにを飲ませればいいのか？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがいいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、



硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給といった点では、あまり適しません。発熱や下痢で失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って白湯などをあげてみましょう。



親子でリトミックを楽しみました（4月21日）

ピアノに合わせてフープやボールを使って体を動かして遊びました。
子どもと一緒に遊べて楽しかった！と大好評でした。



平成27年度地域であそぼう「つどいのひろば」 年間予定

月	日(曜日)	開催場所
5月	1日(金)・15日(金)	大橋辺公民館
6月	5日(金)・19日(金)	栄3・4丁目集会所
7月	3日(金)・17日(金)	相島公会堂
8月	7日(金)・21日(金)	まちの駅「クロスピアくみやま」
9月	4日(金)・18日(金)	栄1・2丁目集会所
10月	2日(金)・16日(金)	大橋辺公民館
11月	6日(金)・20日(金)	相島公会堂
12月	4日(金)・18日(金)	栄3・4丁目集会所
H28/1月	15日(金)	大橋辺公民館
2月	5日(金)・19日(金)	まちの駅「クロスピアくみやま」
3月	4日(金)・18日(金)	まちの駅「クロスピアくみやま」

※毎月第2，4金曜日は地域福祉センター視聴覚室にて親子ひろばを開催しています。

※開催時間帯は、いずれも9時30分～11時30分です。

※開催日当日、気象警報（大雨・暴風・大雪等）が発令された場合は、中止となります。



5月の日曜開館は、10日です。

トランポリンであそびましょう。

