



びよっこ通信



桜川市子育て支援センターまかべ発行 2015年7月号
 桜川市真壁町山尾604番地1
 真壁福祉センター 0296-54-2361
 子育てルーム専用 0296-55-5131

梅雨明けが待ち遠しいこのごろ。むし暑かったり、肌寒かったりで、子どもたちは体調をくずしがちです。十分な睡眠や食事、水分補給や衣服の調節、室温管理をして健康に過ごしましょう。
 この時期、体はエネルギーを消費しやすいので、肉や豆類など高カロリーな食材を摂取しましょう。

今月末から、待ちに待った水あそびが始まります。天気の良い日の朝は、体調のチェックをしてきてくださいね(^-^)

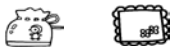
7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm ミニ講座① (予約必要) ママのリメイク講座	2 3	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	4
5 6	am ミニ講座② (予約必要) じゃがいもほり pm びよっこ	7 8	am ミニ講座③ (予約必要) 親子で楽しむ食育講座 pm びよっこ	9 10	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	11
12 13	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	14 15	am すくすく みんなの壁画 (おさかなちょうちん) pm ミニ講座④ (予約必要) ママのリメイク講座	16 17	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	18
19 20	海の日	21 22	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm よちよち 0歳児のお部屋	23 24	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	25
26 27	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	28 29	am ミニ講座⑤ (自由参加) 水あそび開始日 pm びよっこ	30 31	am すくすく みんなの制作 (おさかなちょうちん) pm びよっこ	
<午前> 9:30~12:00			<午後> 1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日 月・水・金 (9:30~12:00, 13:00~15:30)	
ア	すくすくルーム		びよっこルーム		※祝祭日はお休みとなります	
イ	(テーマあそびと自由あそび)		(まったりフリールーム)			
コ	ミニ講座		よちよちルーム (0歳児専用)			
ン	(イベント・講話・親子製作)		よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。			
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽にご相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

7月のミニ講座①・④

「ママのリメイク講座」

日時・・・7月1日(水) 13:00から
(予約必要)



「水あそび開始日」

日時・・・7月29日(金) 10:00から
(自由参加)



7月のミニ講座②

「じゃがいもほり隊」

日時・・・7月6日(月) 10:00から
(予約必要)

☆4月に子育てミニ畑に植えた
じゃがいもを収穫しますよ。

おうちから・・・汚れてもよい服装・長靴・てぶくろ



7月のミニ講座③

「親子で楽しむ食育講座」

日時・・・7月8日(水) 10:00から
(予約必要)

協力：食生活改善推進協議会

☆親子で食を楽しみ、好き嫌いをなくそ。
持ちもの・・・マイお箸orスプーンorフォーク
おてふき

ちょこっといい話

「子どもの体温調節機能」の大切さ

人には体温がある程度下がったら、体が熱を作って体温を上げようとする体温調節機能が備わっています。現代の私たちは、1年中快適な温度で過ごすことが多いため、体温を上げる機能が育ちにくくなったり、能動汗腺(汗を出す汗腺)の発達が不十分になったりしているそうです。能動汗腺の数は、3歳までにどの程度汗をかいたかで決まるそうです。

今日の夏にエアコンを使わないのは無理な話かと思いますが、上手にエアコンを使いつつ、外遊びで思いっきり汗をかくなど、暑さ寒さを経験する機会を作ることが大切です。体温調節機能をバックアップする自律神経の発達のために「朝浴びる」「冷たい水で顔を洗う」「1日1回汗をかく運動をする」など出来る範囲で取り入れてみて下さいね。



十分

」から
要)
う!
ク

子ど
F腺)

をか
目を