



7月は前半の梅雨と後半からの本格的な夏の疲れ、時期が2つ同居する時期です。まだまだ抵抗力の弱い子ども達なので、食欲が落ちたり夏かぜをひいたり体調を崩しやすくなります。感染症や皮膚疾患などにもかかりやすい時期です。顔色、きげん、食欲や睡眠の状態などの子どものシグナルを見落とさないように気をつけましょう。夏本番に向けて、7月26日保健師さんによる「夏の向けての健康な生活」についてのお話を予定しています。ぜひご参加ください。

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3 休館日	4	5 七夕まつり かんがるー広場	6	7	8
9 休館日	10 休館日	11	12 おはなし広場	13	14	15
16 休館日	17 休館日 海の日	18	19 あそびの広場 避難訓練	20	21	22
23 休館日	24 休館日	25	26 保健師指導	27	28 ブックスタート広場 (健康福祉センター)	29
30 休館日	31 休館日					

ブックスタート広場

- * 7/28(金) 13:15～13:30
- * 対象： 生後4か月を迎えられたお子さんと保護者
- * 場所：健康福祉センター（4か月児健診の時にいきます）絵本2冊と絵本バックをプレゼントします。
今回は令和5年3月・4月に生まれたお子さんが対象ですが、令和4年4月以降に生まれた方でまだブックスタートに参加されていない方もぜひご参加ください！（申込み不要）



七夕まつり・かんがるー広場（要申込み）

- * 7/5（水） 10:45～11:45
- * 短冊に書いた願いごとを笹竹に飾りましょう。
～みんなの願いが叶いますように～
※申込み6/28（水）まで



あそびの広場・避難訓練（要申込み）

- * 7/19（水） 10:45～11:15
- * 体操で伸び伸び体を動かしてみよう。
広場終了後に、避難訓練を行います。
※申込み7/18（火）まで



おはなし広場（要申込み）

- * 7/12（水） 10:45～11:15
- * あーすまいりーずさんによる季節の手遊びや大型絵本で楽しい時間を過ごしましょう
※申込み6/13（火）まで



保健師指導（要申込み）

- * 7/26（水） 10:45～11:30
- * テーマ「夏に向けての健康な生活」
- * 育児で困ったことはありませんか？
町の保健師さんに気軽に相談ください。
※申込み7/19（水）まで



◆『開館日』→毎週火曜日～土曜日（広いお部屋で自由に遊べます。）

◆『利用時間』→（8時30分～11時30分）・（13時～16時30分）

※未就学児は、お家の方と一緒に利用になります。

（0歳児から利用可能です。）

◆『休館日』→毎週日曜日・月曜日・祝日・年末年始

🍉 8 月 の 予 定 🍉

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 おはなし広場	3	4	5
6 休館日	7 休館日	8	9	10	11 休館日 山の日	12 休館日
13 休館日	14 休館日	15 休館日	16	17	18	19
20 休館日	21 休館日	22 離乳食教室	23 あそびの広場 避難訓練	24	25	26
27 休館日	28 休館日	29	30	31 かんがるー広場		

おはなし広場 (要申込み)

＊8/2 (水) 10:45～ 11:15

＊絵本の読み聞かせや季節の歌などで
楽しい時間を過ごしましょう。

※申込み7/28 (金) まで



あそびの広場・避難訓練 (要申込み)

＊8/23 (水) 10:45～ 11:15

＊触れ合い遊びや楽しい遊びがいっぱいです。
ぜひ一緒に楽しみましょう。

広場終了後に、避難訓練を行います。

※申込み8/18 (金) まで



離乳食教室 (要申込み)

＊8/22 (火) 10:15～ 11:30

＊町内の方を対象に離乳食教室を行います。

＊持ち物：エプロン・バンダナ・おんぶひも
水筒 (水分補給用) 材料費100円

※申込み8/18 (金) まで



かんがるー広場 (要申込み)

＊8/31 (木) 10:45～ 11:45

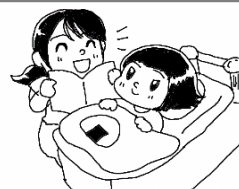
＊みんなで制作をします。お楽しみに。

※申込み8/25 (金) まで



子どもの睡眠

子どもの成長にとってとっても大切です。



人間は、昼行性の動物ですので、昼間に脳を目覚めさせ、夜間にまとめて脳や体を休ませる、これが睡眠の意味です。人間の体内時計は1日25時間サイクルですが、地球の1日は24時間、この誤差をリセットするには、**太陽の光を浴びて起床すること**です。乳幼児は、起きているときの消費が大きく、長い時間の睡眠が必要です。夜11時ごろから成長ホルモンが分泌されるのですが、それには骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにする働きがあります。また、**メラニンという抗酸化作用のあるホルモンが夜に分泌されます**。子どもは、自然に眠るものではありません。寝かしかしつけるためには、眠りに至る段取りや環境なども含め、**かわり方が大切です**。お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝るというようにパターンを決め毎日繰り返します。**パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります**。短い時間でも母親とたっぷり遊ぶことで情緒が安定し、満足して眠りにつくことができます。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

※お気づきの点やご意見等ありましたら、子育て支援センターか役場教育総務課子育て支援室 (87-0518) までお寄せ下さい。