



すぎのこだより 7月号

R6. 6. 25発行
 津山子育て支援センター
 (つやま杉の子こども園内)
 0225-68-2029
 0225-25-6116
 自由来館…火・水・木曜日
 9時30分～11時30分
 14時30分～16時
 すぎのこ広場…主に水曜日
 10時30分～11時30分

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです！この時期は、食欲が落ちたりして夏バテしやすい時期です。体調の変化に気を付けながら元気に過ごしていきましょう！

7月のすぎのこ広場も、七夕会や、お話し会、夏まつりごっこなど、楽しい行事があります♪ぜひ、お友達を誘って遊びに来てくださいね！



<7月の予定>



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 自由来館	3 すぎのこ広場 七夕会	4 自由来館 願い事、届きますように…☆	5	6
7	8	9 自由来館	10 すぎのこ広場 お話し会 ボランティアさんが来て、読み聞かせをしてくれます♡	11 自由来館	12	13
14	15 海の日	16 自由来館	17 自由来館	18 自由来館	19	20
21	22	23 自由来館	24 自由来館	25 自由来館	26	27
28	29	30 自由来館	31 すぎのこ広場 夏まつりごっこ 楽しいこと、いっぱいだよ～♪			

☆すぎのこ広場の受付は10時からとなっております。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、子どもは長時間汗をかいても遊びに夢中で、喉の渇きをうまく伝えられないことがあります。のどの渇きを感じた時点ですでに脱水が起こっているといわれています。汗をかいてから、のどが乾いてからではなく、のどが乾く前から十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイントです。

水分補給のポイント

- ①水分補給のタイミングは、**起床時** ・ **外から帰った時** ・ **運動の前と後** ・ **お風呂に入る前と後** ・ **食事やおやつの時** ・ **寝る前**など こまめにとりましょう。
- ②牛乳やジュースは消化に時間がかかります。水かノンカフェインのお茶にしましょう。特に**麦茶**はミネラルが豊富で子どもも飲みやすくおすすめです。赤ちゃんはミルクや母乳でも水分補給が出来ます。
- ③飲物は冷やし過ぎないようにしましょう。



以上のことに注意して上手に水分をとりましょう！そして、日々お子さんの体調に気を付けているお母さん、お父さんは、つい自分のことは後回しになりがちです。自分自身もしっかり水分補給をして、暑さに負けず楽しい夏をお過ごしくださいね♡



七夕会・(七夕飾り作り)

日時 7月3日(水)10時半から

7月7日は、七夕ですね☆
今回は足形スタンプで七夕飾りを作りますよ～♡飾った笹竹は、持ち帰れますのでお家に飾って下さいね！



みんなの願い事が、
叶いますように…☆

お話し会



日時 7月10日(水)10時半から

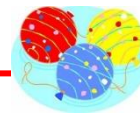
ボランティアの方をお招きし、色々な絵本の読み聞かせをしていただきます。
絵本は子どもの想像力を育み、感情表現を豊かにしてくれます♡
親子で、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか♡



夏まつりごっこ

日時 7月31日(水)10時半から

夏と言えば、お祭りですね！水ヨーヨーや、金魚すくい、楽しいゲームもありますよ～♪
お友だちを誘ってみんなで遊びに来てね！



♪6月のすぎのご広場の様子♪



お誕生日おめでとう♡
ケーキを持ってハイ、チーズ☆

歯科衛生士さんが来て、歯の大切さを
わかりやすく教えてくれました♪



世界に一つだけのステキな
ハーバリウムが出来たよ～♡



わぁ～なんだろう♡軍手人形
のカエルをじーっと興味深く
見つめています♡



ハーバリウム作り♡
どのお花にしようかな～？

