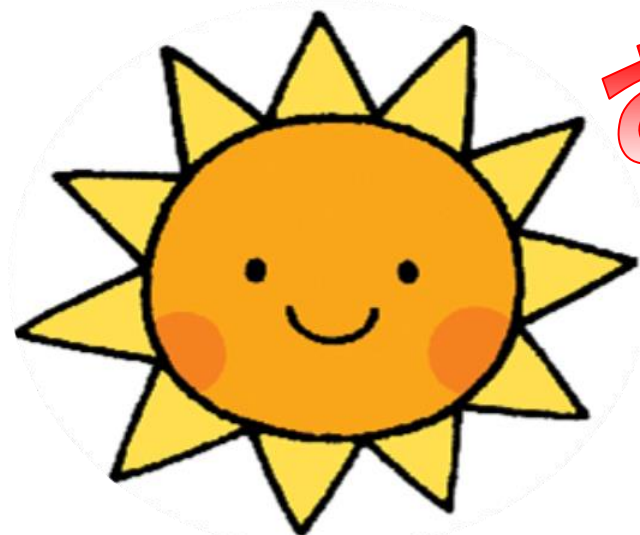




おひさまひろば

三種町子育て支援センター
TEL 74-7760
FAX 74-7759
豊岡金田字森沢 1-2
令和 7 年 6 月号

梅雨入りの時期となりました。なかなか外で遊ぶことができなくなってしまうのですが、アジサイや葉の上に落ちた雨粒、殻から顔を出したカタツムリなど、この時期ならではの自然を楽しんでみるのもいいですね。

今の時期は、お天気の良い日は汗ばむ程の気温、雨模様だと肌寒く、健康管理の大切な季節です。水分補給を行いながら、衣類でこまめに調節してあげましょう。

6月の予定



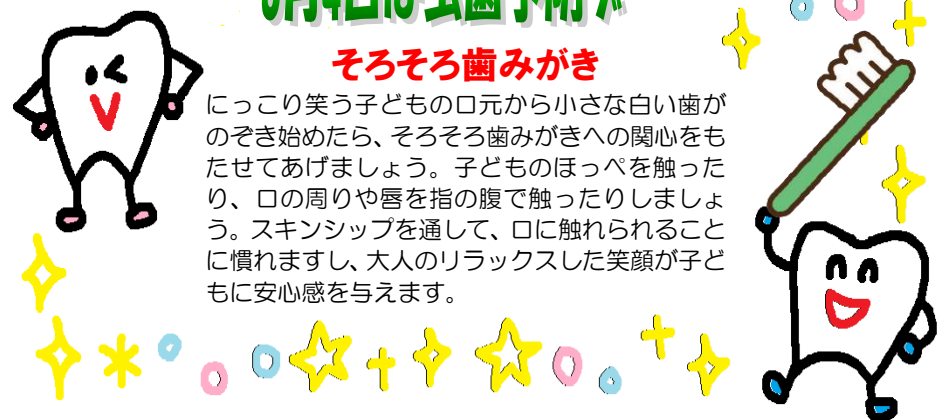
ひろばに参加したい方は、
センターに電話 (0185-74-7760)
で申し込んでください。

日時	場所	内容
5日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「メディカルアロマで虫除けスプレー作り」 6組限定 講師：工藤由花氏（ボディケア Salon CoCo） 材料費 500 円 赤ちゃんにも使える、お肌に優しいスプレー作りです。
12日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「すくすく発育測定/七夕様へお願い届け」 発育測定と、可愛い短冊作りを楽しみましょう。
19日(木) 9:50~11:30	八竜農村改善センター	「おさがり交換してみよう」 着なくなった服や靴、使わなくなった玩具を持ち寄って交換しましょう。品物が無くても大丈夫ですよ。
26日(木) 9:50~11:30	山本地域拠点センター	家庭教育講座「お話と音楽の七夕コンサート〜ピアノとフルート等の調べにのせて〜」 谷京子さん（グループかぜ）と佐藤滋さんによる心温まるとびきり素敵な、お話コンサートです♪

6月4日は虫歯予防デー

そろそろ歯みがき

にっこり笑う子どもの口元から小さな白い歯がのぞき始めたら、そろそろ歯みがきへの関心をもたせてあげましょう。子どものほっぺを触ったり、口の周りや唇を指の腹で触ったりしましょう。スキンシップを通して、口に触れられることに慣れますし、大人のリラックスした笑顔が子どもに安心感を与えます。



※都合により、変更となる場合があります。

夏至について

夏至は1年のうちで、昼間がいちばん長い日。今年は6月21日（土）が夏至の日です。日の入りが19時頃になるので、つい外で長く遊んでしまいがちですね。就寝時間などのリズムの崩れにご注意を。



保育園開放日のお知らせ



＊開放時間は10時～11時までです。

三種たつこの保育園 6日（金）「お友達と遊びましょう！」
山本保育園 10日（火）「山本探検に出かけよう！」
琴丘保育園 17日（火）外遊び「お散歩に出かけよう♪」

- ・申し込みは三種たつこの保育園は前日まで、山本・琴丘保育園は2日前までに**保育園にお電話ください。**
- ・お飲み物をご持参ください。



15日は父の日

9日(月)～13日(金)
父の日 week にお父さんと一緒に遊びに来た方は、センター利用ポイント2倍！



当日都合がつかない方でも、後日対応できますのでお声がけください！



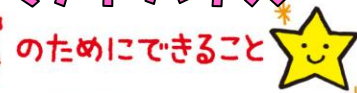
アンケートへの協力をお願い

より良い子育て支援を実施するため、皆様のご意見等をお聞かせ頂きたく、アンケートを同封しました。お忙しいとは存じますが、よろしくお願いします。

すくすくアドバイス



早寝



のためにできること

- 1 まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート！**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



ちょっと気をつけたい“ネット情報”

ネットは、知りたいことを手軽に調べられてとっても便利ですが、間違った情報もたくさん掲載しています。適切な情報かどうか、3つのポイントでチェックしましょう。

だれが言っている？

その分野の専門家が発信しているかどうか、出どころのはっきりしたデータをもとに書かれているかなどをチェック！

公式サイトに出ている？

気になる情報があるときは、それと関係のある省庁や企業の公式ホームページをチェック！

いつ書かれている？

書かれた時点では最新の情報でも、古くなると役に立たないこともあります。記事がいつ書かれたのか、日付などをチェック！



お子さんの体調などで気になることがあるときや、検索した内容で知りたいことがあるときは、センターのスタッフにもお気軽にご相談ください。