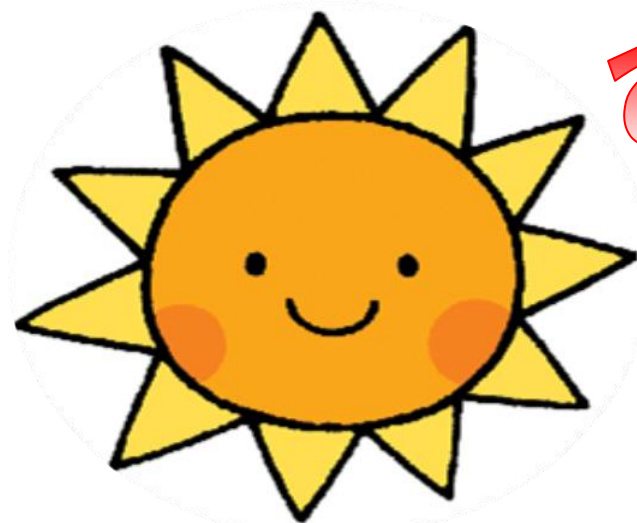




おひさまひろば

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 8 年 7 月号

暑さも日々増して、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。熱中症予防以外に皮膚疾患にも気を付けたいですね。汗をかくと、おむつかぶれやあせもにもつながりやすくなります。吸収性の良い木綿の肌着を着せたり、シャワーやぬれたタオルで汗を優しく拭いたりして、肌を清潔に保つようにしましょう。抱っこ紐やベビーカーも通気性や冷却を心掛けて、楽しく快適な夏を過ごしましょうね。

ひろばに参加したい方は
支援センターへ申し込んでください。
予定は都合により
変更となる場合があります。



7月の予定



日 時	場 所	内 容
2日(木) 9:50~11:30	山田果樹園 (森岳木戸沢)	「ブルーベリー狩りに行きましょう！」 体験料：大人一人700円 ※雨天時はみっしゅで遊びます。 おいしい無農薬のブルーベリーを味見しながら摘み取りできますよ。 ◇摘み取ったブルーベリーは買い取りになります。(250g：500円) ◇紫外線対策、抱っこ紐、水分補給の準備をお願いします。
9日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「すくすく発育測定／うちわ作りをしましょう」 ゆったりと支援センターで発育測定をしましょう。夏にぴったりのかわいいうちわも作りますよ。
16日(木) 10:00~11:30	エナジウムパーク (能代市)	「エナジウムパークで遊びましょう！」※雨天時は館内です。 水遊びや植物園見学など、おしゃべりをしながら楽しみましょう。 ◇タオル、着替え、紫外線対策、水分補給の準備をお願いします。
23日(木) 10:00~11:30	子育て支援センター みっしゅ(和室)	JA食農体験教室「簡単！おいしい！おにぎらずを作しましょう」 朝ごはんやお弁当にも大人気のおにぎらず。作って食べて、楽しい時間を過ごしましょう。 ※エプロン、三角巾、おてふき、子ども用食具をご持参ください。
30日(木) 9:50~11:30	子育て支援センター みっしゅ(和室)	「nicoちゃん先生のおくち育て&親子体操」 講師：nicoちゃん先生(栄養士・口育士・親子体操指導員) 親子で楽しめる「おくち育て」です。ひろみちお兄さん監修の親子体操で心も体もリフレッシュしましょう！

保育園 開放日のおしらせ

開放時間は10時～11時までです。保育園のお友だちと楽しく交流しましょう。

三種たつこの保育園 3日(金)「テラスで水遊びを楽しみましょう！」
琴丘保育園 14日(火)「さわってひんやり～みずあそび、こおりあそび～」
山本保育園 21日(火)「夏だ！“涼”に触れて遊ぼう」

※申込みは、山本・琴丘保育園は2日前、三種たつこの保育園は前日までです。
※大人も子どももお飲み物をご持参ください。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

虫刺され

油断大敵！

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることもあります。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。

石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

「水遊びを楽しもう！！」 能代山本合同ひろば

各地区の支援センターが集まって交流します。一緒に楽しみましょう！

*日時：8月20日(木) 10:00～11:30

*対象：未就学のお子様とその保護者(小学生までのお子様も参加できます。)

*場所：北欧の杜(大館) 雨天時は二ツ井道の駅(キッズコーナー)

※申し込み・問い合わせ：最寄りの子育て支援センターまで

