

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 6月号

爽やかな初夏の風が心地よい季節になりましたが、皆様お元気でお過ごしですか？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、梅雨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。

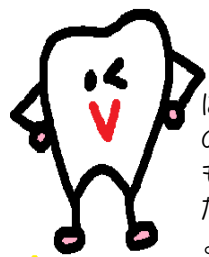


ひろばに参加したい方は、センターに電話(0185-74-7760)で申し込んでください。

6月の予定

日時	場所	内容
4日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「ママと赤ちゃんのフットケア」 6組限定 講師：工藤由花氏（ボディケア Salon CoCo セラピスト） 足裏マッサージで癒しとリフレッシュの時間を… パパもOKですよ。バスタオルをお持ちください。
11日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「すくすく発育測定/父の日のプレゼント作り」 発育測定と、大好きなパパにかわいいコースターのプレゼントを作りましょう。
18日(木) 9:50~11:30	子育て支援センター	「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。
25日(木) 9:50~11:30	子育て支援センター	「七夕さま手形・足形アート」 手形足形で可愛い短冊作りを楽しみましょう。

※都合により、変更となる場合があります。



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。



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(日)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。

三種たつのご保育園(0185-85-3670)
5日(金)「お友達とあそびましょう！」
山本保育園(0185-83-2247)
9日(火)「お外で遊ぼう~何が見つかるかな?~」
琴丘保育園(0185-87-3303)
16日(火)「よーいどん!春の運動会ごっこを楽しもう♪」
申込みは三種たつのご保育園は前日、山本・琴丘保育園は2日前までです♪園に直接申し込んでください。

★大人も子どもも飲み物をご持参くださいね。



21日は父の日

15日(月)~19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!



熱中症に気をつけて!

「まだ夏じゃないから……」と油断しないで。ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多いのです。子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とします。のどが乾いたことに気づかない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。



アンケートへのご協力をお願い

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い、アンケートを同封しました。お忙しいとは存じますが、よろしくお願い致します。

すくすくアドバイス

基本はここから! 早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要とされます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいといわれます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。