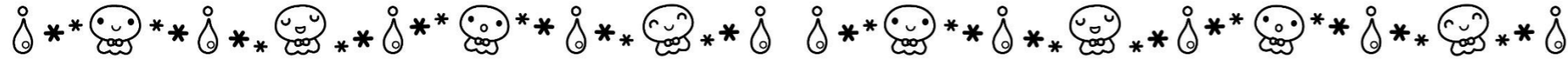


令和4年度・西伊豆町子育て支援センター “たんぽぽ通信” 6月号



初夏の風が心地よく、お散歩や外遊びが楽しい季節となりました。6月は気温や湿度が高くなり、熱中症を引き起こしやすくなります。晴れている暑い日だけでなく、曇りや雨の日でも注意が必要です。こまめな水分補給や風通しの良い衣服を選ぶなど気をつけていきたいですね。また、6月は梅雨空が続きますが、色とりどりのアジサイやカタツムリなど梅雨の訪れをお散歩や外遊びを通して感じられるといいですね。

仁科認定こども園・☎0558-52-0583 (呼) 0558-52-1110 (呼)
伊豆海認定こども園・☎0558-53-0755 (呼)
安良里出張ひろば・☎0558-56-0211 (教育委員会・呼)



6月のお知らせ (仁科・田子共通)

- 15日(水) 仁科 避難訓練予定
- 16日(木) 仁科 防災ダック・起震車体験
- 20日(月) センター会議のため、午後は閉所します
- 21日(火) 田子 避難訓練予定
- 23日(木) 田子 親子ふれあい遊び

6月の土曜日開放日
◎11日・25日 8:30~11:30
仁科支援センターにて

☆6月も同時間帯の利用は6組までとなります。今まで通り入室の際には手指消毒・検温・マスクの着用をお願いします。日頃から感染予防を心がけていきましょう。なお、今後感染拡大によっては同時間帯の利用組数が増える場合があります。その都度、各センターの入り口にてお知らせしていきますのでご確認ください。

元気な1日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

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0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、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。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前夜や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 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

誕生日の記念撮影どうですか?

田子支援センターでは、お誕生日月に記念写真を撮影しています。記念に写真を撮りに来てみてはいかがでしょうか?

写真と手形を記念にプレゼントします

“親子ふれあい遊び” 参加者募集

お子さんと手遊びや体を動かしながら、親子のふれあいを楽しみませんか?

☆日時 6月23日(木) 10:00~
☆場所 田子支援センター

☆申込期間 6月6日(月)~10日(金) 定員6組
☆申込方法 田子支援センター(53-0755)にお電話または直接申し込みしてください。
定員になり次第、受付を終了します。