

～子育て家庭のみなさんへ～

みなさんお元気ですか。季節は夏。オリンピックも折り返し地点までやってきました。みなさんは、テレビの前で何の競技にエールを送っていますか？選手のみなさんの懸命な頑張り、輝く汗やきれいな涙には、ただただ感動をもらっている方もたくさんいらっしゃることでしょ。けれど、懸命な美しい姿といえ、みなさん子育て時間を進めておられる親御さんたちも同じです。その親御さんたちにとって、センター開放は、お子さんと一緒に安心して出かけることができるとても大切な場所でありま。緊急事態宣言、アラート発令、ステージレベルなど、ニュースには緊張が走る毎日ですが、子育て家庭の親御さんたちがいつも通り過ごせ、心の元気や頑張るエネルギーを蓄える場所として、センターの穏やかな時間を守りたいものです。また、遊びにいらした時には、あなたの頑張りがちゃんとお子さんに届いていると感じれるような出会いになればと思っております。よかったら、あなたのかわいいお子さんをお連れになって、センターにあそびにいらしてくださいね。



ままごとコーナーのひとつより

# 8月 いちい子育て支援センター 繋がる ～おたより～ 第5号

## ～手作りうちわの紹介～



さかな

手型足型アートに挑戦！  
かわいいうちわで、暑さを吹き飛ばそう☆



アザラシ&たこ

100均でうちわとスタンプを用意できますよ

## ～絵本の紹介～



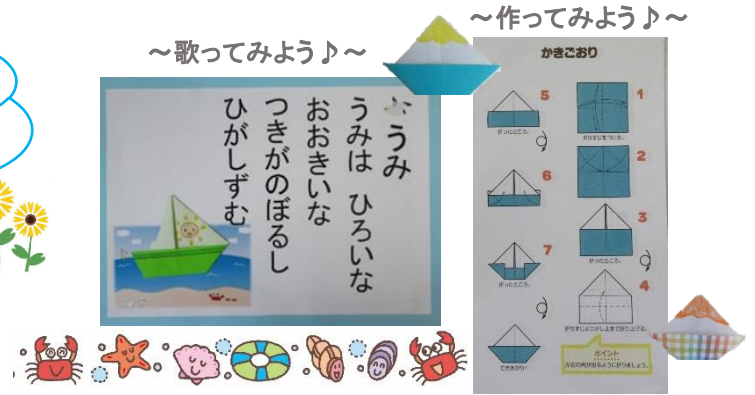
『ともだちジュース』より



『ながしそうめん』より

## ～コロナ対策～

- ☆マスク着用 ☆手洗い
- ☆換気 ☆ソーシャルディスタンス
- ホッとなごんで心の健康

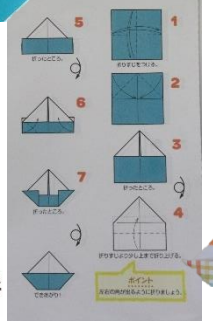


～歌ってみよう♪～

～作ってみよう♪～

うみはひろいな  
おきいな  
つぎがのぼるし  
ひがしむ

かきこおり



## ☆栄養士による食育コーナー☆

### ～子どもに必要な水分量はどのくらい？～

乳児期 約 125～150ml/kg/日 幼児期 約 90～125ml/kg/日  
例)体重 6 kgの場合 6 × 125～150 = 700～900ml

一日 700～900ml

(母乳・ミルク・食事で得られる水分を全て含めた量になります)

よくある質問！

Q.水やお茶を嫌がって飲まないのが心配。

口を潤す程度でも大丈夫ですので、こまめにあげましょう。

(起床時、就寝前、入浴前後、あそび前後 等)

離乳食を始めているお子さんは、1日1回は汁物を取り入れ、水分の多い野菜や果物を摂りましょう。

チェックしてみよう！

### 〈水分不足のサイン〉

- ・尿の量や回数が少ない・尿の色が濃い
- ・唇や皮膚が乾いている・目がくぼんでいる・機嫌が悪い

これらの症状があるときは、脱水が進んでいる可能性があります。のどが渇いてからではなく、こまめに水分補給をしましょう。親御さんも水分補給を忘れずに摂ってくださいね！

月1回 健康相談 9:00～11:00 実施

わからないことや悩んでいること等、どんなことでもOKです！

(詳しくはHPをご確認ください)