



すくすくだより 7月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
				1		
4	5 ●	6 ●	7 七夕 七夕についてのパネルシアターを見ませんか? 定員 10名 10:30~11:00 7月1日予約開始	8 ●	9	10
11 ●	12 ●	13 ●	14 ●	15 なつまつり 保育園の夏祭りに参加しませんか? くじやお面など楽しいお店がたくさんありますよ! 定員 10名 13:30~14:30 7月1日予約開始	16	17
18	19	20 ●	21 ● ●	22	23	24
25 ● ●	26 ●	27	28 水遊び 保育園のテラスで、園児と一緒に水遊びをしませんか? (服を着たままの水遊びとなります) 定員 10名 10:30~11:00 7月1日予約開始 持ち物 着替え一式、オムツ、体をふくタオル、飲み物	29	30	
<p><対象> オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク ⇒妊婦さん〜生後4か月頃までのお子様が いる方 緑 ⇒小学校低学年までのお子様 青 ⇒大人の方</p>						

ご利用のご案内

- <対象>
- ・保育園・幼稚園に通っていないお子様
- <予約について>
- ・土日祝日を除く
 - ・平日10:00~16:00
 - ・定員なし
- 沢山のご参加お待ちしております。
- <参加費>
- ・無料
- ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDは送付時にご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

《お問い合わせ》

光明第八保育園

住所：八王子市上柚木3-13-2
 TEL：042-675-4811
<http://www.koumyou8.net>
 担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！

● 園庭開放開催日 利用時間10:00~11:30です。予約は不要です。● テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



子育て情報!



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。

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
- お散歩の前後や、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



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

