



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	どようび	にちようび
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	

〈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

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8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。たくさんのお登録お待ちしています！！

● 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!

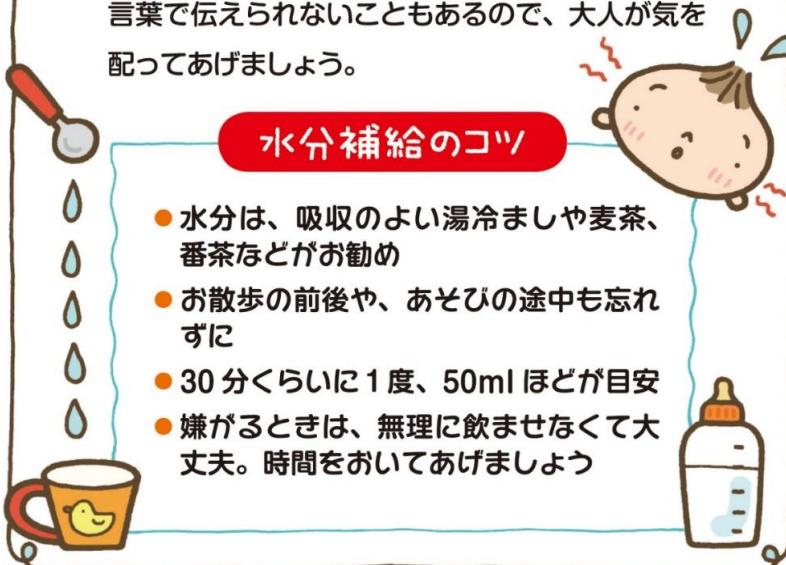


赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

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。のどが渴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、番茶などをお勧め
- 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。時間をあいてあげましょう



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

