

観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる** 2023年
ここ♡すま通信 7月号

利用申込み、問い合わせは

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

「観音寺市ここすまいる」で検索

観音寺市 HP はこちらから

観音寺市



水分補給のため
お茶をご持参くだ
さいね。



ここ♡すまいるで
一緒に遊みましょう！

★ここすまいる大野原 「親子 de ここすまいる」

と き：7月18日(火) 15時30分～16時30分

対象者：4・5歳児の子どもと保護者

申込み：2週間前まで

★ここすまいる観音寺 「ここすまひろば みらい」

と き：7月25日(火) 9時30分～11時30分

対象者：未就学児と保護者

申込み：前日まで

* 事前に電話等で利用申込みをしてください。
* 人数調整あり。



ヒマワリの背が伸び、アサガオやサルビア、マリーゴールドなど夏の花たちが色とりどりに輝く季節になりました。

暑い日も元気に過ごせるように、夏ならではの遊びや発見を親子でしてみませんか。夏の雲を見て、いろいろ想像したり、お子さんと一緒にセミやカブトムシに夢中になったりするのもいいですね。



『簡単 夏野菜のピザの作り方』

夏の疲れを吹き飛ばすには、水分やミネラルを豊富に含んでいる夏野菜がピッタリ！

- ①餃子の皮に、ピザソースを塗る
- ②好きな夏野菜やチーズをのせる
- ③トースターで焼けばできあがり

★野菜は軽くボイルしたり、レンジで加熱したりしておく、柔らかくなって甘みもでるよ。

利用日時・場所

☆ 対象者 就学前の子どもと保護者、子育てにかかわる人

* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用できます。

☆ 日 時 月曜日～金曜日 9時30分～11時30分

14時30分～16時30分

☆ 場 所 ここすまいる観音寺（観音寺こども園内）

ここすまいる大野原（大野原こども園内）

* 事前に電話で利用申込みをしてください。

♥ 電話でもいろいろお話をうかがいます ♥

* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでもお受けしています。

変更がある場合は、市ホームページ等でお知らせします

日射病・
熱射病に
注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない

日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を

風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

就学前児童親子相談

* 要予約

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる観音寺 7月24日(月) 10時～12時

* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

* 各 **ここ♡すまいる** で予約を受け付けています。

手遊び紹介

～さかながはねて～
さかながはねて変身しちゃうよ



さかなが はねて ぴよん

(手のひらを合わせてさかなを作り、左右にゆらす⇒「ぴよん」で両手を上にあげる)

あたまにくっついた ぼうし

(両手で頭をポンポンと押さえ、帽子を作る)

☆いろいろなものに変身させちゃうよ

- ・おめめにくっついた めがね
- ・おみみにくっついた イヤリング
- ・おしりにくっついた パンツ など

いろいろなバージョンを考えて

楽しんでみてね

