

観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる** 2023年
ここ♡すまいる通信 8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



手洗い・うがい・水分補給
 続けて、みんな健康で！

8月8日(火)は立秋 朝夕には風が涼しくなり、
 ヒグラシや秋の虫の声が聞こえ始めます ☺



ここ♡すまいる☺ は、相談だけじゃないよ ♥

子どもや子育てに関わる方どなたでも利用できます。
 相談したいことがあるときだけでなく、お子さんと遊んだりスタッフとおしゃべりしたりしながら、ゆったり過ごしたいときも、どうぞご利用ください。

夏休み中のお子さんも一緒に来てくださいね。

☺ 詳しくは、「ここすま通信0&A」(市HP等)をご覧ください。

現在実施している交流は、未就学のお子さんと保護者どなたでも参加できます。

“どんなところだろう？” “利用できるのかな？”

気軽に、問い合わせてくださいね。



生活リズムは元気の素

夏の空がまぶしい季節。

がんばっている大人も、初めて暑い夏を過ごす赤ちゃんも、みんな元気に過ごせているでしょうか。

暑さで生活が乱れやすい時期。体調が不安定だと機嫌も悪くなりがちです。食欲がない時、のど越しのよい物を食べたくりますが、噛むことは、体力をつけ、夏バテ予防になります。しっかり噛んで、おいしく食べてくださいね。

できるだけ決まった時間に食事をし、生活リズムを整えましょう。

よく眠る ☾

楽しく遊ぶ *

お腹がすく

しっかり食べる

すっきり出す



水分のとり方に気をつけて！

子どもに適している飲み物は、水または麦茶です。ジュースやイオン飲料は砂糖や塩分が多く、消化に時間がかかるため、胃腸の負担になります。砂糖をとりすぎた後の低血糖により、イライラしやすくなることも…。甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。飲み物は、冷やしすぎず、こまめにゆっくり飲んでくださいね。



体を休める時間をしっかりとって、リフレッシュ ✨

ぬらしたタオルを冷蔵庫で冷やしておきましょう。暑いとき、汗をかいたとき、お子さんと一緒にクールダウン… 「つめたーい」「きもちいいねー」声をかけながらふれてあげましょう。体や気持ちを静めてくださいね。また、皮膚を保湿することは、日焼け防止にも有効です。体を拭いた後は、やさしく保湿をして、身体のバリア機能を高めましょう。



利用日時・場所

対象者 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。

就学前児童親子相談 *要予約

臨床心理士 入江 輝 先生

ここすまいる大野原 8月8日(火)10時～12時

ここすまいる観音寺 8月28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。

ここ♡すまいる☺大野原

「親子遊び・交流会」—親子 de ここすまいる—

8月16日(水) 15:30～16:30 (7月18日変更分)

4・5歳児親子対象 ☆申込締切り 8月9日(水)

9月19日(火) 15:30～16:30

3歳児親子対象 ☆申込締切り 9月5日(火)

詳細は、別紙案内(市HP掲載等)をご覧ください。

ここ♡すまいる☺観音寺

「ここすまひろば みらい」

8月24日(木) 9:30～11:30

対象:未就学児の親子

・ こども園の保育室(メルヘンルーム)で遊んだり園庭で水遊びをしたりしましょう。

・ おしゃべり座談会 11:00～

☆ 前日までに申し込んでください。