

# ここ♡すまいる通信 8月号

厳しい暑さの夏が続いています。赤ちゃんや子どもたち、がんばっている大人も、みんな元気に過ごせているでしょうか。

小さいお子さんは、体調が不安定だと機嫌も悪くなりがちです。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。

## 生活リズムは元気の素

暑さや疲れから食欲がない時、のど越しのよい物を食べたくりますが、嘔吐ことは、体力をつけ、夏バテ予防になります。

「もぐもぐ」「かみかみ」しっかり噛んでおいしく食べてくださいね。



- 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 🗑️

## 体を休めてリフレッシュ

冷やしたタオルを用意しておきましょう。

暑いとき、汗をかいたとき、冷たいタオルで顔や手、体を拭いて「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。お子さんと一緒に体や気持ちを静めて、ほっとしてくださいね。



## 利用について

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人  
\*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00分～11時30分  
14時00分～16時30分

- ☺ 利用する **ここ♡すまいる** に電話等で申し込んでください。
- ☺ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時いつでも受付けています。

**8月9日(金)は行事の都合でお休みです。**

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

ここ♡すまいる ☺ **豊浜** Tel. 0875-52-5535

お気軽にお問い合わせください。



利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

### クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
  - A 1回にたくさん飲む
  - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら?
  - A 炭酸飲料やジュース
  - B 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
  - A のどが温いたら飲む
  - B のどが渴く前から飲んでおく

答え:全部 B が正しい。  
子どもはのどの渴きに気づきにくいので大人が前もって飲ませるようにしましょう。



## 就学前児童親子相談

臨床心理士・公認心理師 **入江 輝** 先生

ここ♡すまいる大野原 8月14日(水)10時~12時

ここ♡すまいる観音寺 8月26日(月)10時~12時

- \* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。
- \* 各 **ここ♡すまいる** で予約を受付けています。

## ここすまひろば みらい

9時30分~11時30分

\*それぞれのここすまいるに申し込んでください。

ここすまいる大野原 8月5日(月)

ここすまいる観音寺 8月23日(金)

ここすまいる豊浜 8月26日(月)

赤ちゃんから就学前のお子さん、どなたでも、親子で参加できる遊び・交流の場です。

時間内であれば、いつでも参加できます。

\*夏休みになり、家庭で過ごしているお子さんも遊びに来てくださいね。

## ここすまいる豊浜

### 親子遊び・交流会

## 親子 de ここすまいる

\*ここすまいる豊浜に申し込んでください。

日時: 8月20日(火) 15:30~16:30

場所: ここすまいる豊浜(豊浜こども園遊戯室)

対象: 市内在住の3歳児親子

親子で触れ合う楽しい遊びがいっぱい!

こども園の広い遊戯室で、臨床心理士、作業療法士の方や子育て支援員と一緒に遊びましょう。

\*詳しくは、別紙チラシ『親子 de ここすまいる』をご覧ください。

## 8月7日(水)は、立秋です。

立秋は、秋の始まり。実際には、このころが最も暑い時期ですが、朝夕は、風が涼しくなり始めます。

残暑の中に、コオロギの鳴き声など、小さな秋の気配を探してみませんか?

