

koko smile こどもも おとなも おうえんするよ koko smile

観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる** 2026

ここ♡すまいる通信 8月号

夏の空がまぶしい季節です。子どもも大人も、みんな元気に過ごせているでしょうか。

暑い時、手洗いは肘の上までよく洗って、すっきり！こまめに汗を拭いたり着替えたりして、気持ちよく過ごしましょう。

ここすまいるは、8月もいつも通り利用できます。家庭で過ごしているお子さん、小学生も、どうぞ一緒に来てくださいね。

体を休める時間をしっかりとって、リフレッシュ ☆

ぬらしてよく絞った**タオル**で、お子さんと一緒にクールダウン…暑い時、汗をかいた時「つめたーい」「きもちいいね」など声をかけながらふれてあげましょう。大人も一緒に体や気持ちを静めて、ほっとしてくださいね。

皮膚を保湿することは、日焼けや感染の予防にも有効です。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

☺ 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。

就学前児童親子相談 (事前予約)

臨床心理士・公認心理師 **入江 輝** 先生
ここすまいる観音寺 8月12日(水)10時～12時
ここすまいる大野原 8月19日(水)10時～12時

* お子さんと一緒に保護者の方だけでも利用可。

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

申込みや問い合わせは、利用したい
ここ♡すまいるに連絡してください。

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る

● エアコンや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



快適な生活リズムを

よく眠る

楽しく遊ぶ(動く)*

お腹がすく

しっかり食べる

すっきり出す

☺ 汗のかき方や肌の温度を確認して、空調や着替えを整えてあげましょう。空調は、温度計・湿度計等でも確認し、お子さんに合わせてね。

☺ お風呂は、眠る1時間前までに入るのがベスト。温まった後体温が下がる時、眠りにつきやすくなります。

8月7日(金)は 立秋 秋が始まるよ。

朝夕には風が涼しくなり、秋の虫の声が聞こえ始めます

残暑は続きますが、健康第一で ☺

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



ここすまいるの、遊び・交流の場です
気軽に遊びに来てくださいね

ここすまひろば みらい 9:30～11:30

ここすまいる大野原 8月 3日 (月)

ここすまいる観音寺 8月20日 (木)

ここすまいる豊 浜 8月24日 (月)

赤ちゃんから親子で参加できます。

夏休み、家庭でいるお子さんもどうぞ遊びにきてね。
時間内であれば、自由に利用できます。

♡ 水遊びもします。タオルや着替えをもってきてください。

親子 de ここすまいる 15:30～16:30

月 日: 8月 5日 (水)

場 所: 観音寺こども園 にこここ棟 遊戯室

対 象: 市内在住の2～5歳児親子

親子でふれあう楽しい遊びがいっぱい！

地域支援センターまるやまの作業療法士の方と一緒に、親子で遊びましょう。

子育ての不安や悩みも気軽に相談してください。

♡ 実施日の1週間前までに、ここすまいる観音寺へ電話でお申込みください。

夏野菜は水分や栄養がいっぱい！

スイカは、リコピンやミネラルなどが多く夏の疲れを和らげるのに効果的です。食べやすい大きさに切って、そのままでも冷凍してスイカアイスにしても、おいしく食べられます。

小さいお子さんは、果肉をつぶし、最後まで「ごっくん」と吞み込めているか、そばで見ているあげましょう。