



ゆらゆら通信 8月号



士別市子育て支援センターゆら
住所 士別市東5条7丁目
(あいの美保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和7年7月末

7月はとっても暑かったですねー!!日中は中々外遊びができなかったのではないのでしょうか?まだまだ暑さが長引きそうなので水遊びを引き続き楽しめます!ぜひ準備をして遊びにきてくださいね♪(暑さが厳しい日はお休みとなります)又、8月も行事が多い月なので夏バテや夏風邪をひかないように、早寝早起き・ゆっくり休養・しっかり栄養を摂る事を心がけましょう!

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	・母子健康手帳は23日(土)と平日も交付しています。(事前予約) ・マタニティDAYと赤ちゃんDAY(9:30~11:30)は申し込み制となっています。ご連絡ください。				★ 1	★ 2 ★AM
3	★ 4	★ 5 ♪	★ 6	★ 7 セタの製作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 8	★ 9 ★AM
10	11 山の日	12 ♪ 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30~11:30 ★PM	★ 13	★ 14 ♪	★ 15	★ 16 ★AM
17	★ 18	★ 19 ♪	★ 20	★ 21 作業療法士 相談日 9:30~11:30	22 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30~11:30 ★PM	★ 23 ★AM お父さんDAY 9:30~11:30 母子健康手帳 交付土曜日 マタニティDAY
24	★ 25	26 ♪ 育児講座 (ふれあいマッサージ) 10:00~11:30 ★PM	★ 27 わくわくDAY (保健センター) 10:00~11:30	★ 28 ♪	29 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30~11:30 ★PM	★ 30 ★AM
31						

☆ニによっきの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

♪ニぶっちの日

0歳から就学前のお子さんと保護者

火曜日の15時頃～

木曜日の11時頃～

ふれ合い遊びをします。

～利用時間～

午前の部 9:30~11:30

午後の部 1:30~3:30

～お願い～

・涼しさを保つ為に、ゆらの部屋の戸を閉めています。
ご自由に開閉してください。
ご協力お願い

お願い&お知らせ

★ゆらを利用する際は、行事が入っている場合がありますのでマチコミ又はおたよりの確認をお願いします。(※行事が入っている日は一般の開放は行っていません)引き続き風邪症状のある方の利用は控えて頂きます。
★2ヶ月に一度、のぞみ園の前田作業療法士がゆらで運動発達面や療育の相談を受けています。(今回は8月21日です。)

申し込み制となっていますのでゆらスタッフまで連絡ください。

★ゆらゆら通信は士別市「暮らしナビ」やホームページからも見る事ができます。

★写真はNGという方がいましたらスタッフまでご連絡ください。

★バースティカードを希望の方はスタッフに声をお掛けください。

AM11時までPM3時までとなっています。

★育児などの悩み、相談は保育士・保健師にお気軽にご相談ください。

ゆっくり相談したい場合は予約をお願いします。(お部屋を用意します) *電話相談もご利用ください。

9月の行事

- 1日(月) 育児講座
「前髪カット」
- 9日(火) 赤ちゃんDAY
～体操編～
- 19日(金) 赤ちゃんDAY
～ミニ講話編～
- 20日(土) お父さんDAY
マタニティDAY

※身長・体重測定はいつでもできますので声をかけてください。記録表をお持ちの方は持ってきてください。(バスタオル持参)



水遊びの様子です～テラスで水遊びをしました！ひんやりと冷たくて笑顔いっぱいに楽しんでます♪

10日にかんてん遊びをしました。～キラキラと光るかんてんを切ったり型抜きしたり混ぜたり、又感触が苦手で固まってしまったりと様々な表情を見せてくれました♪

17日におでかけしようで「いきいき健康センター」に行ってきました～みんなの楽しそうな笑顔がたくさん見られましたよ♪

24日に夏の製作をしました。可愛いくて美味しそうなかき氷ができました♪



～7月の様子～



第3回育児講座 ～ふれあいマッサージ～

ゆったりとしたひと時の中で、オイルを使いふれあいマッサージを行います。親子でリラックスした時間を過ごしませんか？

日 時 8月26日（火）

10時～11時半

場 所 子育て支援センターゆら

持 物 バスタオル

定 員 6組（対象- 寝返り前後）

申し込み 8月22日まで

※予防接種後48時間は体験できません。



食育だより

～「噛む」ってすごい！～



咀嚼は健康な体作りの第一歩と言われています。噛むことは食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけでなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。

<噛むことによって得られる効果 Part2>

・**言葉の発音がはっきりする**～舌・あご・のどなどの部位が鍛えられて口のまわりの器官が動かしやすくなったり、歯並びがよくなって言葉の発音がはっきりします。

・**脳が活性化**する～脳の血流がよくなり活性化します。記憶力がよくなったり、ストレスを抑制する働きがあることもわかっています。

～熱中症について～

熱中症原因

- ・気温や湿度が高い時、風がない場所や日差しが強い場所にいる。
- ・水分補給ができていない。
- ・野外で長時間の作業やはげしい運動で脱水症状。

熱中症の症状

- ・**たちくらみ**・顔がほてる・**汗大量**・**頭痛**
- ・筋肉の痙攣・こむら返り・倦怠感・**吐き気**
- ・**嘔吐**

小さい子が熱中症になりやすい理由

- ・遊びに夢中になって暑さに気付かない
- ・体温調節機能が未熟
- ・熱が体にこもりやすく、すぐに体温が上がってしまう

お子さんの早期発見ポイント

- ・身体が**熱い**・唇や舌、口の中が**渴**いている
- ・不機嫌だ**ったり泣き止まない**・吐き気や嘔吐・元気がなくふらふらしている・**おしっこが出ない**

熱中症になりにくい環境づくり

- ・野外、屋内では直射日光をさける・日陰やカーテンで窓からの日差しを遮断・**短時間でも車内に子どもを1人にしないようにする**・暑い日は扇風機やエアコンを使用・汗をよく吸う肌着、通気性の良いもの・帽子、日傘など日よけ対策をする・沢山汗をかいた時にはスポーツドリンクや経口補水液を摂取する・**日頃のこまめな水やお茶などの水分補給をする**（大人はカフェインの取り過ぎに注意しましょう。カフェインは尿の量を増やし摂取した量以上に水分を排出してしまいます。）・**日頃の食事にも気を付けましょう。**（味噌汁にお肉や野菜など具だくさんにすると栄養満点ですよ！）

もしなってしまったら

- ・風通しの涼しい場所に移動する・衣服をゆるめる・**水分と塩分を補給する**（経口補水液、スポーツドリンク etc. **少しずつ飲む**）・扇風機やうちわなどで風をあてる・**水シャワー**や濡れたタオル、氷のうや保冷剤で身体を**冷やす**（首、脇の下、足首、足の付け根を冷やす）