



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
(あいの実保育園 2階)
電話 0165 (26) 7202
発行 令和8年7月末

7月はムシムシと暑い日が続きましたね。ゆらでは水遊びを楽しんでいますよ～！市内では土別神社祭や色々なイベントがあり、ゆらでも縁日あそびがありました。暑い日が続いているので食欲が落ちたり、眠れなかったりすると体力が落ち、体調を崩しやすくなると思いますが「しっかり栄養・ゆっくり睡眠」を心がけ元気に夏を乗り切って行きましょう!!

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 ★AM お父さんあつまれ～ 9:30～11:30 (10時半から片栗粉)
2	★ 3	4 赤ちゃんDAY ～体操編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 5	★ 6 七夕の製作 開放時間内 先着15名無所属対象 AM11時まで PM3時まで	★ 7 	8 ★AM
9	★ 10	11 山の日	★ 12	★ 13	★ 14	15 ★AM
16	★ 17	★ 18 わくわくDAY (保健センター) 10:00～11:30	★ 19	★ 20 作業療法士 相談日 9:30～11:30	21 赤ちゃんDAY ～ミニ講話～ 9:30～11:30 ★PM	22 ★AM マタニティDAY
23	★ 24	25 育児講座 (ふれあいマッサージ) 10:00～11:30 ★PM	★ 26	27 赤ちゃんDAY ～おしゃべり編～ 9:30～11:30 ★PM	★ 28	29 ★AM
30	★ 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～

・ゆらに冷房
がつきました!!
涼しさを保つ
為に、**ゆらの
部屋の戸を開
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ない)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20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。**

★バースデイ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

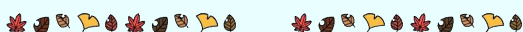
1日(火) 赤ちゃんDAY
～体操編～

7日(月) 育児講座
「前髪カット」

18日(金) 赤ちゃんDAY
～ミニ講話編～

19日(土) 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)



～熱中症を予防しよう～

北海道の夏は短いですが暑さは年々厳しく湿度も高くなってきています。熱中症の予防をしっかりと行い、夏を楽しみましょう～♪

＜散歩は涼しい時間帯に！＞

気温が急激に高くなる10～15時は、熱中症の危険が高まるので、外遊びも散歩もなるべく涼しい時間帯に行きましょう。

＜ベビーカーでの移動に注意！＞

ベビーカーの中は地面の照り返しの熱で蒸れやすいので、長時間の移動などに注意してください。タオルで巻いたアイスノンや保冷剤をしくといいですよ。

＜水分補給は20分ごとに！＞

屋内、屋外にかかわらず20分ごとに声をかけて水分をとり、0.1.2歳児は大人が働きかけることが重要です。

＜必ず帽子をかぶる！＞

直射日光が頭や首に当たるのを防ぐために帽子をかぶり、蒸れるので時々髪の毛や額の汗をふくことが大切です。

＜室温チェックは場所を変えて＞

室温は大人が立っている位置だけでなく、子どもが遊んだり、寝たりする床に近い位置でも計測をしましょう。

＜砂場や遊具に注意＞

夕方でも砂場の砂は熱いので注意し、遊具も熱くなる事がありますのでやけどにも気をつけましょう。

※普段から栄養バランスの良い食事をする事で熱中症になりにくくなります。朝食の具たくさん味噌汁は熱中症予防になりますよ！

もし熱中症になってしまったら

・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）

熱中症対策レシピ

自家製レモンつゆ

＜材料＞レモン1個 砂糖大さじ1 白だし25cc 水150cc オリーブオイル大さじ2

①レモンをしぼってレモン汁を作る

②①に他の材料をまぜてできあがり！

*サラダ、そうめん、チキンなどにかけると美味しいです。

自家製スポーツドリンク

＜材料＞水500cc レモン汁大1 塩小さじ1/2 オリゴ糖大さじ2

すべてをポットに入れて、まぜればできあがり！

熱中症になり頭痛や吐き気がある場合は水+塩がすばやく身体に吸収します。

～7月の様子～

・4日におとうさんあつまれ～で新聞紙遊びをしました。ニコニコの笑顔いっぱいでしたよ♪

・8日におでかけしようで「ほくと子どもセンター」に行ってきました。楽しそうにハイハイをし、たくさん笑顔が見られました♪

・10日に応急手当を行いました。みんな真剣な表情で消防士さんのお話を聞いてました♪

・14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さわったりと感触を楽しむ姿が見られました♪

・23日に夏の製作をしました。可愛いサンダルができました♪

・30日の縁日あそびの様子は9月号に掲載します。



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25日（火）

10時～11時半

場 所 子育て支援センターゆら

持 ち 物 バスタオル

定 員 6組

（対象- 2・3ヶ月～4・5ヶ月の寝返り前後のお子さん）

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。

水遊びをしよう！

天気の良い日には、ゆらのテラスで水遊びをします。タオル、濡れた衣服等を入れる袋、帽子を持参し遊びに来てくださいね♪

※天候の悪い時や気温が高すぎる日、お盆時期はお休みとなります。

