

ふれんず だより

昨年にも増して、気温 35℃を超える猛暑日が続いています。「暑くて外で遊べない」と思っている方も多いと思います。子育て支援センターに出かけてみませんか？

いつもと違う空間、周りのお子さんの刺激を受けて、新しい楽しさを見つけることができますよ。涼しい空間でお子さんを自由に遊ばせながら“ほっ”と一息つきましょう！

ホームページからの予約も簡単にできますが、お電話での予約もできますので、安心してご利用ください。

上手な水分補給で暑くても元気に！

赤ちゃんは、たくさんの水分を一度に摂るのは難しいので、お出かけ後やお風呂あがり、お昼寝から起きた時など水分が不足しやすいタイミングで“こまめ”に与えましょう。

○母乳・ミルクのお子さん

必要な栄養、水分は母乳やミルクから摂れています。水分不足が心配な時は授乳間隔をいつもより短くしたり、湯冷ましを哺乳瓶などで飲ませてあげましょう。

○離乳食開始したお子さん

母乳・ミルクの他に、湯冷まし、麦茶、ほうじ茶、番茶を与えましょう。（お茶はベビー用か湯冷ましで薄めて）外出の際は、飲み物を携帯して水分補給をしましょう。

○水分補給する際の注意点

- ・授乳前、離乳食の直前は控える。（お腹が満たされるため）
- ・水道水は煮沸、ミネラルウォーターは軟水を選ぶ（腎機能が未発達）
- ・冷やしたものを大量にはNG（氷なしでほど良く冷えたもの）
- ・糖分や脂質、カフェインなどを含むものは飲ませない（乳酸菌飲料・紅茶・コーヒ・シーク・スポーツドリンク・ジュースなど）

○脱水のサイン（水分補給し早く小児科受診）

- ・尿が少ない（色濃い）・肌や口中がガサガサ・よだれが少ない
 - ・暑いのに汗をかいてない・泣いても涙がでない・機嫌が悪い
 - ・発熱・顔色悪い・ぼんやり眠りがちななど
- ～暑さ以外にも、多量の下痢・嘔吐の時は脱水症に注意～



8月の活動予定



月 日	場 所	内 容
8/4(月) ～13(水)	すくすくサロン	手形・足形アート作り
8/6(水)	すくすくサロン	スイカ割り🍉
8/14(木) ～15(金)	すくすくサロン	お休み(夏季休業日)
8/20(水)	すくすくサロン	おはなしの日(絵本ボランティア)
8/28(木)	ひのきサロン	“Let's go”「英語で遊ぼう」

8/2(月)～13(水) 手形・足形アート作り

＊お子さんの手形・足形を使って素敵なアート作品を作りますか？ お花のシール🌸がとってもオシャレで涼やかです。

8/6(水) 🍉 スイカ割り

＊親子でスイカを食べる予定です。まだ月齢の小さいお子さんやスイカが苦手な方は見学を楽しんでくださいね。

8/28(木) “Let's go”「英語であそぼう」

＊講師の先生と英語と一緒に体を動かしたり、歌などを楽しみましょう♪（場所がすくすくサロンに変更になることもあります）



9月の活動予定



月 日	場 所	内 容
9/1(月) ～9/9(火)	すくすくサロン	スタンプあそび
9/17(水)	すくすくサロン	おはなしの日(絵本ボランティア)
9/24(水) 10:00～	ひのきサロン	赤ちゃんおはなし会 0～3歳の親子向けの読み聞かせ

9/1(月)～9(火) スタンプあそび

＊画用紙に親子でスタンプをポンポン押ししてみましょう！
ひとりで出来る子は好きな場所にたくさん押しみてね。
～みんなの作品を壁に飾らせてくださいね～

9/24(水) 赤ちゃんおはなし会(30分程度)

＊会津若松市立会津図書館の職員の方とボランティアの方と一緒に、手遊びや絵本の読み聞かせを楽しみましょう！

すくすく園子育て支援センター

(すくすくサロン) 場所:すくすく園

曜 日:月～金曜日
時 間:9:00～12:00
対象児:0歳児～2歳児

曜 日:火・水・金曜日
時 間:14:30～16:30
対象児:0歳児～2歳児

(電話・面接相談)

曜 日:月～土曜日
＊面接のみ要予約
(Tel.28-4131)

曜 日:月曜日・木曜日
時 間:14:30～16:30
対象児:0歳児～就学前
の多胎児・障がい児

(ひのきサロン) 場所:桧自治会館

曜 日:不定期(活動に応じて)
時 間:10:00～12:00
対象児:0歳児～就学前まで

8/28(木)9/24(水)
はこちらの会場です

(すくすく園庭開放) 場所:すくすく園の園庭

曜 日:月～土曜日
時 間:9:00～12:00 / 14:00～17:00
対象児:就学前まで

(絵本貸出)

曜日:月～土曜日
＊随時貸し出し
＊絵本貸出期間
(1週間)

(すくすくランチ)

曜日:金曜日
時間:9:30～(初期食・中期食)
11:30～(後期食・完了食)
＊詳しくは HP でご確認下さい

毎月・第3水曜日は「絵本の読み聞かせの日」

私設図書館「やまぼうし」のボランティアの方がすくすくサロンの遊びにきてくださいます。

～ 8/20(水)・9/17(水) ～

社会福祉法人 博愛会 すくすく園

会津若松市東千石2丁目4-15

TEL 0242-28-4131

HP <https://kids-sukusuku.jp/info/>