

ひまわりサロンだよ

鹿沼市地域子育て支援センター
(鹿沼市こじか保育園内)
TEL 62-3571 / 63-8397

令和6年 7月

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。急に気温や湿度が高くなると草花もばててきます。私たちも暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たい飲み物や食べ物ばかり取ったりして体調を崩しがちになります。食事や水分補給の内容の工夫をしながら、これからの暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

7月の行事

- 1日(月) ベビーピクスフィットネス
10:30~11:30 **申込みが必要です**
- 5日(金) セタまつり
- 9日(火) 栄養士指導 **申込みが必要です**
※詳細は後日おしらせします
- 17日(水) } なかよしタイム 9:30~
- 18日(木) } 各日5組 **申込みが必要です**
- 24日(水) 保健師相談
受付時間 9:30~10:45 お申込みが必要です
保健師さんに育児相談できます
身長・体重を測ります。母子手帳をお持ちください
- 26日(金) 避難訓練(保育園の訓練に参加します)
- 31日(水) 誕生会 11:00~
誕生日のお友だちは申込みが必要です



★事前申し込みが必要なものもありますので、
詳細はサロン掲示板、または職員に確認してください。



熱中症に注意！！

熱中症は発汗による体温調節機能がうまく働かず脱水、塩分欠乏、高体温になることで発症します。小さいお子さんは体温調節機能が未発達の上、身長が低く地面から照り返しの熱の影響を受けやすいので注意が必要です。気温が急激に上がる梅雨から発症が急増するので予防していきましょう！！

- ・暑くなる前の時期から汗をかき習慣をつける
- ・暑くなる時間帯には外遊びはなるべく避ける
- ・屋外では必ず帽子をかぶりましょう
- ・水分・塩分・エネルギーが効率よく取れるメニューを考える



7月5日(金)はこじか保育園のセタまつりです。 lanternに参加もできます。ひまわりサロンでも笹飾りをします。ぜひ短冊にねがいごとを書いて下さい。当日短冊を笹竹に飾り付けします。当日来られない方は職員が飾り付けをします。



●水遊びが始まります●

日時:7月10日~8月9日まで
10時~10時30分

※詳細はサロン掲示板、またはセンター職員にお声がけください

