



037-0305 中泊町大字中里字紅葉坂 27-1
 中里こども園子育て支援センター
 (0173) 57-2057 (FAX.兼)

毎日暑い日が続き、夏本番です。元気そうに見える子どもたちも、暑さから疲れを感じやすい時期です。熱中症対策のための水分補給は大切ですが、冷たいものばかり飲食してしまいますよね。

夏でもしっかり温かいものを食べて胃腸の調子を整えましょう。

また、子どもの体は小さく、エアコンの使いすぎが体を冷やす原因にもなるため、使い方を工夫して体調を崩さないようにしていきたいですね。



日にち	活動名	内容
2日(金)	ビバサークル	透ける足形アート
6日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび 8月お誕生会
9日(金)	ビバサークル	透ける足形アート
13日(火)	お盆休み	
16日(金)		
20日(火)	子育て講座	リフレッシュ講座 ①アロマ体験 ②小児看護に関する講話
23日(金)	ビバサークル	透ける足形アート
27日(火)	コアラくらぶ	のびのびあそび
30日(金)	ビバサークル	透ける足形アート

参加申し込みは、公式LINEまたはお電話で前日の17時までにお願います。お子さんの体調の変化やご機嫌によって 予定を変更しなければならない場合のキャンセルは当日の9時まででOKです。



子育て講座

～アロマ体験・小児看護に関する講話～

リフレッシュ講座 8/20(火)

講師：弘前大学大学院保健学研究科の先生方

①アロマ体験 「ハンドクリーム作り」

子育てや家事を頑張ってらっしゃるママたち。「ハンドクリーム作り」を通して、日頃の疲れの癒しや自分へのご褒美にアロマ体験をしてみませんか？好きな香りでリフレッシュしましょう♪

②小児看護に関する講話

「熱性痙攣時の対応」「アレルギーについて」

こんな時どうしたらいいのかな？と不安に思っている方も多いはず…。

講師の先生のお話を聞いて、いざという時の備えをしましょう。

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
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- 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

クーラーを上手に使って快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈的な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

～町のイベント情報～

8月11日(日) 第20回なかだまりまつりが行われます(中里地区)。園児たちによるパフォーマンスもあります。ぜひ足を運んでみてくださいね♪

コアラくらぶ

～お子さんのお遊びが中心の日～

★のびのびあそび

いろんなおもちゃで遊ぼう！お子さんを遊ばせながら、子育て仲間との交流を楽しみませんか？

★おたんじょう会

8月生まれのおともだちをみんなでお祝いしましょう！

ビバサークル

～透ける花の足形をつくろう～

お子さんの可愛い足形で作品を作ってみませんか？アクリル板に透明なお花のシールを貼って、足形をステキにデコレーション♡