



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)



青空が広がる日が多く、暑さも本格的になりました。夏到来ですね。

この時期は、体力や食欲が落ち、睡眠も不十分になりがちです。バランスの良い食事、十分な睡眠、こまめな水分補給、休息を心がけて、この暑い時期を乗り切りましょう。

「子どもの三大夏風邪」といわれる《ヘルパンギーナ》《手足口病》《プール熱》は、毎年流行します。感染症予防もしっかりとしたいですね。



## 世代間交流

### 「中学生保育体験ボランティア」って？

中里中学校さんとの連携事業です。学校を通して申し込んだ学生さんがボランティアとしてこども園に来ます。（こども園の子どもたちと活動します。）

お兄さん・お姉さん、そしてこども達♪ 交流の中でひとりひとりの大切さ、成長することの素晴らしさを感じとってもらうための活動です。

| 日にち     | 活動名    | 内容                    |
|---------|--------|-----------------------|
| 7/1 (火) | コアラくらぶ | のびのびあそび<br>七夕飾り作り&撮影会 |
| 8日 (火)  | コアラくらぶ | のびのびあそび<br>七夕飾り作り&撮影会 |
| 11日 (金) | ピバサークル | 缶バッジづくり               |
| 15日 (火) | コアラくらぶ | のびのびあそび<br>お誕生会       |
| 22日 (火) | 子育て講座  | ブルーベリー狩り体験            |
| 23日 (水) | 子育て講座  | ブルーベリー狩り体験予備日         |
| 25日 (金) | ピバサークル | 缶バッジづくり               |

## 公式LINEに登録してね！

毎月のお便り、活動についてのお知らせなどを受け取ることができます。

支援センター活動日の参加申し込みは、その都度、公式LINE またはお電話でお願いします。  
キャンセルの連絡は当日の朝9時までにお願いします。



※4日(金)、18日(金)、29日(火)は園行事のためお休みです。

※22日(火)のブルーベリー狩り体験が中止になった場合は、通常通り室内での活動になります。また、予定通り22日(火)にブルーベリー狩り体験を実施した場合、23日(水)の活動はありませんので、お間違いないようお願いいたします。



お子さんの可愛いお写真を使って、オリジナルの缶バッジづくりをしませんか？バッジに使用したいお写真を公式ラインに送ってください。



## 子育て講座

22日(火)「ブルーベリー狩り」



申し込み必要 協力：大川幸勝さん（大沢内）  
中泊町の特産品 ブルーベリー！  
みんなでブルーベリー狩りを楽しもう！  
紫外線対策・熱中症対策をしっかりとって来てね。

10:00 こども園 集合  
10:15 出発

※申し込み〆切 7月11日(金)まで  
(10組まで受け付けます)

※天候やブルーベリーのなり具合を考慮して、予備日を設けていますが、中止になる場合がありますので、ご了承ください。

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう

