



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)



青い空と白い雲。夏の風物詩、セミの鳴き声が響いています。こども園の子どもたちも、暑さに負けず、水遊びを楽しんでいます。

暑いと、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがちですね。冷たいものを食べ過ぎると、胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。冷たいものはほどほどにして、バランスの良い食事、水分補給、休息を心がけて、暑さを乗り切りましょう！！



## 発育計測



保健師さんが来て、計測します。この機会に、子育てについて気になっていることや、お困りごとなどを相談してみませんか？

みんなの身長と体重、どのくらい大きくなっているかな～？

| 日にち    | 活動名    | 内 容             |
|--------|--------|-----------------|
| 19日(火) | コアラくらぶ | のびのびあそび         |
| 22日(金) | コアラくらぶ | 発育計測<br>のびのびあそび |
| 26日(火) | コアラくらぶ | のびのびあそび<br>お誕生会 |
| 29日(金) | ビバサークル | 缶バッチづくり         |

## 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。



※1日(金)は担当者不在のため、5日(火)、8日(金)は園行事のためお休みです。  
※12日(火)、15日(金)は預かり保育期間のためお休みです。

※感染症が流行しやすい時期です。感染拡大予防のために、少しでも体調が優れなかった場合は、無理せずお家でゆっくり休んで、元気になったらまた遊びにきてくださいね。



## 町のイベントのお知らせ

11日(月)、中泊祭りがパルナスにて行われます！  
中里こども園からは、たいよう組、そら組が演技を披露する予定です。  
その他、たくさんのイベントがあるので、ぜひお楽しみください！





## 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、しっかり休めないで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
- 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
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない






## リフレッシュ講座

～子育ての疲れ・悩みを軽減しませんか？～

日時 9月9日(火)  
場所 中里こども園支援センター  
対象 子育て中の方(10組)  
申し込み先 中里こども園(担当 木村)  
締め切り 9月5日(金)  
内容 ハンドクリーム作り  
子どもの健康と育児のお悩み相談会  
「熱性けいれんへの対応」  
「アレルギーについて」

参加費は無料です！ぜひご参加ください。  
準備等ありますので、お申し込みは締め切り厳守をお願いします。