



高田大谷 子育て通信



園庭のセミが元気よく鳴いています！暑い夏本番！！熱中症対策として、汗をかいた体には塩分と水分をこまめに摂取するように心がけましょう！帽子や日傘を活用したり、小さいお子さんには無理のない範囲でお出掛けを計画すると良いですね。十分な休息と栄養を親子でとりながら暑い夏を乗り越えたいですね。



7/21(水)～8/7(金)まで 水遊び

先月から水遊びを楽しんでいます。
持ち物や時間については7月の通信をご覧ください。
水遊び期間中もひろば内を涼しくして開室していますので、ご利用ください。



★水遊び期間中、気温や悪天候などで中止になった際は、室内におたのしみコーナーを設置しますよ～♪ ぜひ、遊びに来てください♡



24日(月) 育児相談日 10:00～11:00 (AMのみ)

市の相談員さんが来てくださいます。
育児の不安や離乳食の事など、なんでもお気軽にご相談ください。



お盆休み

10日(月)～16日(日)まで
閉室です。

17日(月)～開室します。

お待ちしております!!



この夏は**夏バテ**しないぞお!

毎日「あつい!あつい!」と何回言っているでしょうが、本当に毎年夏の暑さが異常ですね。

夏バテとよく耳にしますが、「夏バテ」とは...
高温多湿な日本の夏。その気候に体が適応できず起こる体調不良のことです。



子どもの 夏バテサインは?

- ・食欲がなくなる。・元気がなく、すぐ横になる。
- ・夜泣きが増え、寝苦しそうにする。・頭痛。
- ・腹痛、下痢、便秘になる。・微熱が続く。

そうなる前に 夏バテ対策は?



- ◎ 冷たいものの摂りすぎに注意!!
- ◎ こまめな水分を!!
- ◎ 適度な運動と十分な睡眠を!!
- ◎ 朝食をしっかり栄養を摂りましょう!

朝はなかなか食べられない子がタラいますが、おみそ汁やスープで塩分・水分が摂取できます!

- ◎ 子どもは体温調節が未熟な分、よく汗をかきます。室内と外の温度差で風邪をひかせてしまうこともありますね。冷房は26℃前後に設定し、扇風機などを活用して風を循環させ、室温を保ちましょう!



高田大谷子育てひろば

上越市寺町2-24-8 ☎ 025-523-5578

認定こども園 高田大谷保育園 隣接

☑ 高田別院駐車場をご利用ください。

