平成 28年 8 月　　ひかりこども園子育て支援センター

子育てだより「キラ☆キラ」

Tel・Fax　70−7501

開所日：月曜日から金曜日（ただし、祝日はお休み）　　**開所時間：AM9:00～PM3:00**

8 月の予定　講座時間　10:00～11:30

8月9日（火）・23日（火）
初めてのリトミック
講師/榊原昭子氏　（全日本リトミック音楽教育研究・ダルクローズ音楽教育学会員）
対象/1 歳 6 か月以上
定員/各 15 名
☆2講座制（入れ替え制）とさせて頂きます。
☆下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝え下さい。
①10:00～10:40　②10:45～11:25
※保険料として一人につき 9 円徴収させていただきます。（親子で 18 円になります。）

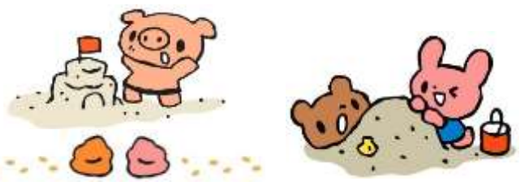
8月10日（水）
ママと一緒にベビー体操
講師/堀部和歌子氏（日本3B体操協会公認指導士）
対象/　5か月～今月１歳になる子
定員/12名
持ち物/バスタオル
☆ベビーマッサージやリズム体操、育児の話など楽しいひと時を過ごします。動きやすい服装でお越しください。
※保険料として親子一組につき30円徴収させていただきます。

8/15（月）、16（火）
環境整備のため支援センターはお休みします。

8月5日（金）・8日（月）・19 日（金）
水遊びをしましょう　定員/各15名
10:30～11:30（雨天中止）
5日（金）トコトコひろば
（1～2歳児の誕生月まで）
8日（月）グングンひろば
（2～3歳児入園前まで）
持ち物/水着・バスタオル・帽子・サンダル（母）
☆おむつが外れていないお子様は、水遊び用オムツをお持ちください。
☆とびひなどの皮膚疾患、体調不良のお子さまはご遠慮ください。

水遊びのおもちゃを作りましょう　定員/15 名
10:00～11:30
19 日（金）ハイハイひろば
（0～1歳の誕生月まで）
☆身近な物で、お子さまの水遊びのおもちゃを作ってみませんか。作ったおもちゃで少し水遊びもできますので、着替えやタオル等をお持ちください。

※10時に活動を開始しますので、余裕を持ってお越し下さい。
※水分補給ができるお茶などお持ちください。おやつ・おもちゃは、ご遠慮ください。
※当日の状況や天候によりやむを得ず内容を変更することがあります。ご了承ください。



○各行事予約制とさせていただきます。
○8 月1日（月）10時より支援センターで予約を受付します。（9時50分までにお越しの方から順番を決め、受付させていただきます。）
○夏休み中の受付になります。就園しているお子さま、小学生のお子さまがみえるご家庭は、電話でご予約ください。
○8 月2日以降は開所時間内（月～金9:00～3:00）の受付となります。
○予約受付開始日は、電話がつながりにくくなります。ご了承ください。

子育て相談のお知らせ

育児上の悩みや、不安、疑問、困ったことなど、お気軽に、ご相談ください。
電話でも来所でも受付します。
支援センターで、お子さんを遊ばせながらおしゃべりをして、リフレッシュしていただければと思います。　開所時間　AM9:00～PM3:00

子育てメモ　水分補給について

これからの季節だんだんと暑くなってきて、赤ちゃんの水分が足りているのか心配になりますよね。
上手に補給して暑い夏をのりきりましょう。

○１日にどれだけ水分を与えたらいいの？

例えば、体重15kgの幼児
１５（ｋｇ）×１００（ｍｌ/ｋｇ/日）＝１５００（ｍｌ）
★食事からも水分はとっていますので、飲み物からは７～８割を目安に。

○いつ飲ませたらいい？

朝、起きたときとお休み前
お風呂に入る前と後
遊びに出かける前と後など
★特に寝ている間にたくさんの汗をかくため、朝いちばんの水分が不足気味になっています。
また、外出先などのどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給しましょう。

○どんなものを飲むのがよい？

水、煮出した麦茶やほうじ茶などの甘くないもの　（なるべく常温のものがよい）
★生後6ヶ月頃までは基本的に母乳とミルクで大丈夫です。3ヶ月頃からは白湯も。

参考文献「こそだてハック」 他

水分が足りなくなると、すぐにおしっこが少なくなります。普段とくらべておしっこの量が少ないときやオムツ交換の回数が少なくなったら、意識的に水分補給の機会を増やしましょう。