

つどいの広場通信

佐久市内つどいの広場

子育て情報 No.33 平成30年8月7日発行



- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150

今年の夏は、猛暑が続き“命に関わる危険な暑さ”の警戒が出されたほど異常高温が続きました。幼いお子さんを育児中の皆さんは心配や気を使われたことが多かったことでしょう。引き続き熱中症対策をしながら、つどいの広場などの公共施設を利用したり、旬の食材を使ったおいしい食事や十分な睡眠などで残暑を乗りきりましょう。

☆育児講座「ドクターの出前講座」より

教えて！ドクターの冊子をもとにページを追って詳しく説明してくださいました。

小さな子どもは、言葉で症状を訴えることができません。

いつも一緒にいるお母さん、大人の方がいつもとは様子やしぐさが違う、

おかしいな？どうしたんだろう？と感じたら、様子をよく観察して受診を判断しましょう。

受診の時は、お子さんの様子を詳しく伝え、医師に診てもらってください。



☆育児講座「食事の話し」より

野菜嫌いどうして？・・・甘味、塩味、旨味は人間が本能的に好む味ですが、野菜の苦味や酸味は大きくなってからおいしさを獲得します。

野菜を美味しく食べられるようにするためには・・・、大人がおいしく食べて見せ、——>自分も食べてみよう模倣し、——>食べたならほめられるという心地よい経験の繰り返しをさせてあげるといいですね。大人との関わりが味覚や嗜好の発達には大事です。



子育てのワンポイント

・・・暑さ対策・・・

☆自家製イオン飲料の作り方

イオン飲料は、水、砂糖、塩など、家庭にあるもので簡単に作ることができます。レモンやグレープフルーツなどの果汁を少し入れると飲みやすくなります。

【湯冷まし 1リットル ・ 砂糖 40g(大さじ4と2分の1) ・ 塩 3g(小さじ2分の1)】

☆あせも

あせもは汗疹(かんしん)と呼ばれ、たくさんの汗をかいた時、汗の出る管がつまることで、汗が皮膚内にたまってしまい水泡となった皮膚病の一種です。ひどくすると「とびひ」に近い状況になり治療が必要になってしまいます。汗をかくことは、身体の熱を放出させて体温を下げるという大切な役割があり、悪いことではありません。ただし、汗をかいたままにしておくと肌のトラブルにつながります。

そうなる前に涼しくして、シャワーや入浴などで、肌を健康に保ってあげましょう。パウダーなどはかえって汗管の出口の目詰まりを起こします。



【赤ちゃんの肌のお手入れ】

・香料や刺激性の少ない石鹸やシャンプーを使いますが、手のひらでよく泡立て、泡で洗うように優しく洗います。ゴシゴシこすってはいけません。また、石鹸が残らないよう十分に洗い流しましょう。

・洗ったあとは、タオルで押さえるようにして水分を取ります。

・爪は短く切って、ひっかき傷を防ぎましょう。

・肌を健康に保つには「清潔」と「保湿」が大切になります。



9月の子育て情報 育児講座



* 救急法 いざという時のために

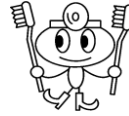
あさしな保育園つどいの広場: 9月 3日(月)
 サングリモつどいの広場: 9月 4日(火)
 もちづき保育園つどいの広場: 9月11日(火)
 うすだつどいの広場: 9月12日(水)



講師: 消防署職員

* 歯のはなし

わくわくランドU-6 つどいの広場: 9月5日(水)



講師: 健康づくり推進課歯科衛生士

☆子育てサロン

- ・交通安全講話 お子さんを交通事故から守るために。講師: 交通安全教育支援センター職員
 岸野児童館: 9月3日(月) 野沢児童館: 9月12日(水) 城山児童館: 9月13日(木)
- ・音楽あそび 親子で音楽を聞きながら楽しく体を動かしましょう。講師: 武者知子先生
 青沼児童館: 9月18日(火) 望月児童館: 9月21日(金) 岩村田児童館: 9月28日(金)

9月<つどいの広場・サロン>予定と子育て情報

- ㊟ サングリモ中込 (月・火・水・金・土開催・祝日除く) 佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階
 子育てコーディネーターは月・火・水・金・土・日曜日の10時~15時(日曜日は相談のみ)にいます。
 - ㊗ あさしな保育園 (月・水・金開催・祝日除く) 佐久市御馬寄715-1
 - ㊘ もちづき保育園 (月・火・水・木開催・祝日除く) 佐久市協和7430-1
 - ㊙ わくわくランドU-6 (月・火・水開催・祝日除く) イオンモール佐久平2階フードコート隣
 - ㊚ うすだつどいの広場 (月・水・木・金開催・祝日除く) 佐久市臼田2157-1 うすだ健康館2階
- ※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ㊗ 救急法 サロン岸野児 交通安全講話	4 ㊟ 救急法	5 ㊘ 歯のはなし	6	7	8
9	10	11 ㊘ 救急法	12 ㊚ 救急法 サロン野沢児 交通安全講話	13 サロン城山児 交通安全講話	14	15
16	17 敬老の日	18 サロン青沼児 音楽あそび	19	20	21 サロン望月児 音楽あそび	22
23	24 振替休日	25	26	27	28 サロン岩村田児 音楽あそび	29

- * 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。
- * 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。
 利用時間は10時~正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。
- * 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱいの場合は、他に駐車場をお借りしてあります。
 ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

