



さくらんぼだよ



利用時間 午前 10:00～午後 3:00

TEL 0763-62-7305

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 さくらんぼ教室 南山田公民館 AM10:00～11:30	3 おやこ広場 「フールあそび」 AM10:15～11:45	4 講師 杉本薫先生 AM10:30～11:30 事前に申し込んでください	5	6
7 	8 「子どもを事故から守るには」 城端さくら保育園 看護師	9	10 いきいき教室(会員) PM2:00～3:00	11 育児講座 ベビーマッサージ	12	13
14 	15	16	17	18	19 保育園開放 AM10:30～11:30	20
21 	22	23 誕生会 AM10:30 から～ 8月生まれのお友達	24 おやこ広場(会員) 「スタンプ遊びをしよう」 AM10:15～11:45	25	26	27
28 	29	30 子育て相談会 ほほえみトーク	31 相談員 伊東美津子先生 AM10:00～12:00			

水分のとり方に気をつけよう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、喉の渴きをうまく伝えられないことがあります。そこで、4 つのことに注意して上手に水分をとりましょう。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
- ② 飲み物は冷やしすぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 運動の前にこまめに水分を摂取する。



大好きな 水あそび・フールあそび

