

令和8年 8月号

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 (0566) 70-7501

開所日: 月曜日から金曜日(土日祝日はお休み)

開所時間: 9:00~15:00

今月の予定

3日(月) 講座受付

10:00~【電話のみ】

10日(月) グングンひろば
トコトコひろば

18日(火) 初めてのリトミック

20日(木) ハイハイひろば

25日(火) 初めてのリトミック

12日(水)~14日(金)

電話相談のみ(来所不可)

初めてのリトミック

18日(火)・25日(火)【定員】各4組

①10:00~10:40 ②10:50~11:30

対象/1歳6ヶ月以上

講師/榊原 昭子氏



★下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝えください

★保険料として、1人10円徴収させていただきます。
(親子2人で20円、3人で30円になります。)

ママとあそぼう

20日(木)ハイハイひろば

(0~1歳のお誕生日月まで)

①10:00~

②11:00~

【定員】各4組

★毎回手形(足形)が取ることができます。

また、ふれあいあそびやママ同士の情報交換のおしゃべりなどゆったりした雰囲気を楽しんでいます。

水遊びをしましょう

雨天中止です

10日(月)グングントコトコひろば

(1~3歳の入園前まで)

①10:00~

【定員】10組

★雨天中止の場合と熱中症警戒アラートが発表された場合は自由あそびになります。

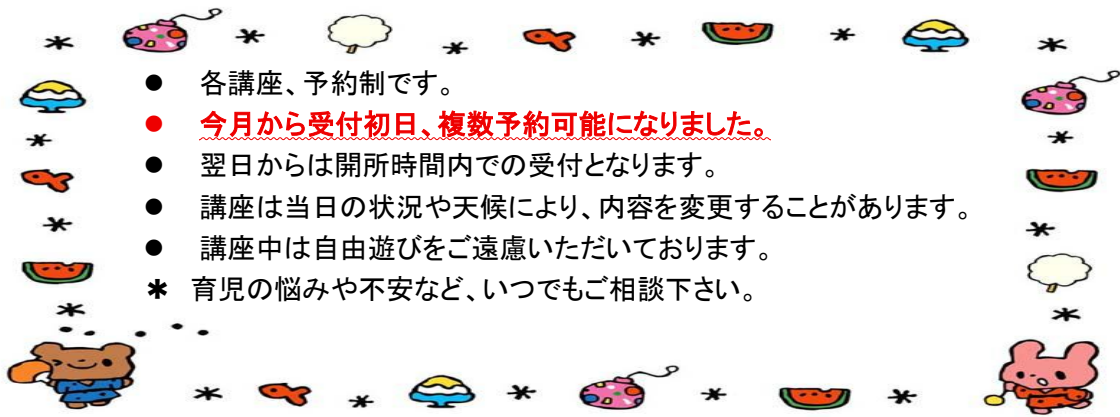
★兄弟で参加される方は、予約時にお伝えください。

持ち物/濡れてもよい服・バスタオル・帽子(日よけになるもの)

◎たらいに浅く水をはり、おもちゃであそびます。水には入りません。

◎着替えをお持ちください。

◎お母さまも濡れていい服でお越しください。



- 各講座、予約制です。
- **今月から受付初日、複数予約可能になりました。**
- 翌日からは開所時間内での受付となります。
- 講座は当日の状況や天候により、内容を変更することがあります。
- 講座中は自由遊びをご遠慮いただいております。
- 育児の悩みや不安など、いつでもご相談下さい。

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

$$15(\text{kg}) \times 100(\text{ml}/\text{kg}/\text{日}) = 1500(\text{ml})$$

★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、外出先などのどの渴きを感じる前に、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か月ころからは白湯も。

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。

