

すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

7月のちびちゃん講座 「たなばた会」

江釣子保育園地域子育て支援センター（☎77-13920）

昔ながらの季節行事・七夕を親子で楽しみませんか。

■とき：7月7日（火）10時30分～11時30分

■ところ：同支援センター

■対象：未就園児と親

■定員：10組（先着順）

■申し込み：電話で同支援センターへ

※大人はマスク着用をお願いします。

赤ちゃんDAY

大通り保育園地域子育て支援センター（☎63-2118）

親子でふれあい遊びなどを行っています。奇数月には市の栄養士も参加します。また、年2回離乳食教室も開催しています。

■とき：第2・4火曜日11時30分～

■ところ：同支援センター

※行事の都合により変更になることがあります。センターだよりをご覧ください。か、お問い合わせください。

困った時のための「こども救急ガイドブック」

岩手県保健福祉部医療政策室（☎019-629-5416）

子どもの具合が悪い時の症状の見分け方を示した「こども救急ガイドブック」を作成しました。

県のホームページでご覧いただけます。

QRコード



また、休日や夜間に電話で子どもの病気や事故のことを相談できる「こども救急相談電話」を設置しています。経験豊かな看護師がアドバイスします。

■相談先：☎019-605-9000 または ☎8000（局番なし）

■対応時間：19時～23時まで（年中無休）

※#8000はダイヤル回線、IP電話、PHSから利用できません。

子育てMEMO

子育て支援課 ☎72-8260

子どもの心を育てる言葉「ありがとう」

子どもの心の土台を育む一番有効な言葉は「ありがとう」といわれています。人から「ありがとう」と言われてうれしい理由は、お礼としてというよりも、自分のしたことが「人の役に立った」と思えるからです。

「ありがとうって言った？」と子どもに求めていませんか？その割に意外と大人は子どもにありがとうを言っていないと思いませんか？大人が思っている以上に、子どもは大人からありがとうと言われるとうれしく、もっとと言ってほしいと感じるものです。

感謝を伝えることによって子どものやる気が引き出され、心が育っていきます。思うように外に出かけられない、家で家族と会話する機会が多くなった今

だからこそ、心掛けて子どもと話してみませんか？

季節の変わり目は体調管理に気をつけて

6月は梅雨の時期で、天気が不安定。季節の変わり目は、子どもも体調を崩しやすいもの。ぜんそくやアレルギーがひどくなったり、気温差から風邪をひきやすくなったり、あるいは原因が分からないけれどもだるい、やる気が出ないなどの状態になりがちです。

暑い日が続いていても、急に寒くなることがあります。環境の変化に体が対応できるように、体調管理や生活を見直すことが必要です。そのために、子どもに働きかけてほしいことは、次のようなことです。

- ① 適度な運動をする
- ② 寝不足にならないよう早く寝る
- ③ 自律神経を整えるため朝は決まった時間に起きる
- ④ 朝食を食べる

これらは、大人も同じように心掛け、家族みんなで季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。

80の専門店とAEON



江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北鬼柳19-88 TEL.0187-65-2511（代）
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

パルは新型コロナウイルス感染予防策・安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております。

夏物プライスダウン！
バーゲン・ザ・バーゲン
6:26PM START!
6.26金-30火5日間
さらにうれしいボーナスポイント！
PAL POINT 5倍！& 3倍！
ファッション 雑貨・サービス 食品・飲食店

終了まであと5日！
バル専門店
キャッシュレスでお支払いのお客様に
最大 **5%還元**
CASHLESS
※一部対象外の店舗がございます。
※詳しくは各店店頭のポスターをご確認ください。
6月30日（火）まで！
お得なチャンスをお見逃しなく！