

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！

子育て講座「ふれあい遊びと水遊び」

いわさき認定こども園
(☎73-8111)

わらべ歌や遊び歌などでふれあい遊びをしたり、夏ならではの水遊びをしたりして親子で楽しみませんか。

■とき…8月6日(木)10時～11時

■ところ…同園

■対象…未就園児と親

■定員…10組(先着順)

■申し込み…電話で同園へ
※大人はマスク着用をお願いします。

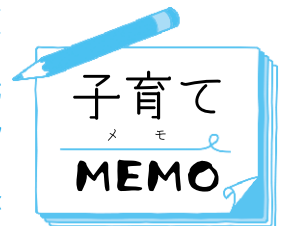
よちよちデー

江釣子保育園地域子育て支援センター(☎77-13920)

2歳未満の子どもを対象に、親子で手遊びやふれあい遊びなどを行っていただきます。月齢が近い友達づくりに最適です。

■とき…第1・3金曜日10時～

■ところ…同支援センター
※行事の都合により日程が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。



子育て支援課
☎72-8260

夏を元気に過ごそう「O×クイズ」

夏本番を迎えるこの時期、子どもたちは暑さに負けず元気に遊んでいます。しかし、真夏日や熱帯夜が続くと睡眠が十分にとれなかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。夜更かしや冷たい飲み物ばかりで一

日三度の食事を取らないなど生活リズムが崩れている子どもは、夏バテや熱中症にもかかりやすくなります。暑い時期こそ生活リズムをしっかり整えられるよう、家庭で気を配ってあげることが大切です。

暑い夏を元気に乗り切るためのポイントを5つ、O×クイズにしてみました。さて、皆さんはいくつ答えられるでしょうか。水分補給をかかさずしっかり体を動かし、ぐっすり眠る生活を送って元気に夏を過ごしましょう。



答え合わせ

【問1】正解：○ 朝食は1日のスタートとなるエネルギー源です。ブドウ糖などが多く含まれているご飯を食べて頭も体もしっかり目覚めさせましょう。

【問2】正解：× 水遊びや朝夕の涼しい時間帯の散歩など汗ばむ程度に体を動かすことも必要です。汗で熱を放出する皮膚機能が働くと冬の寒さにも強くなります。

【問3】正解：× 普段、水分補給として飲むのはジュースなどの甘い飲み物を控え、糖分が含まれていない麦茶や水が適しています。汗をいっぱいかいたときは、イオン飲料でミネラルを補給しましょう。

【問4】正解：× 冷たい食べ物、飲み物はとり過ぎると逆に食欲が落ち、夏バテしてしまいます。夏野菜は体を冷やしつづビタミンも補給できるのでお勧めです。

【問5】正解：○ 寝苦しい夏だからこそ、質の高い睡眠をとりたいですね。テレビやスマホのブルーライトは覚醒作用があります。なかなか寝付けないときは、大好きなお父さん、お母さんの絵本の読み聞かせはいかがですか。

80の専門店とAEON

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。

夏物いよいよ最終値下げ!

PAL BARGAIN THE BARGAIN

パーガン・ザ・バグン FINAL!

7.23 thu START!

7.23(木)祝-26日

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・カービス

食品・飲食店

パル専門店営業時間 全店あさ10時～よる8時

江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北免柳19-88 TEL0197-85-2511(代)
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>