

ゆったりんこ 2020 8 August

暑さが本番を迎え、水遊びや外遊び、クワガタやちょうちょなどの虫の観察、夏ならではの遊びもたくさんありそうですね。果物、野菜もとてもおいしい季節です。今年はコロナウイルスの影響で人が多い場所や帰省などは控える方々もいらっしゃるかもしれませんが、どうぞ事故、ケガ、熱中症などに十分注意して楽しんでください。ご家族の皆さんが健康で安全でありますようにと常盤スタッフ一同願っております。

今月の子育て広場「ゆったりんこ」

「牛乳パックのウォーターフォール」

随時 ご参加いただけます。

つくりんこ vol.4 の拡大版です。
水遊びしてみましょう！サンダルや
着替えをお持ちくださいね。



おうちで遊べる「つくりんこ」
をホームページで公開しています。
今月はプログラムで遊ぶ
「牛乳パックのウォーターフォール」です。



ゆったりんこコラム <暑さ対策>

夏が来ました！北見の短い夏を楽しむためにも暑さ対策をしましょう。地面に近いほど気温は高くなるため、乳幼児はより注意が必要です。

子どもの特徴として・・・

- ☆ 暑さを感じてから汗が出るまで時間がかかりやすい
- ☆ 身体の中の水分が多い
- ☆ 新陳代謝が活発で汗や尿として体内の水分が出やすく脱水になりやすい
- ☆ 地面からの照り返しの影響を受けやすい
- ☆ 遊びに夢中になると体の不調変化に気づかず、言葉でうまく表現できない

子どもの熱中症を防ぐポイントは

- こまめに水分補給…20～30分ごとに口を潤す。
- 衣類を調節…保冷タオルやベビーカー用保冷剤なども利用する。
- 日ごろから暑さに慣れておく…日頃から外遊びをして暑熱順化を促進させる。
- 顔色や汗のかき方を観察…顔が赤くひどく汗をかいている場合は注意！

あせも予防も

膝裏、ひじ裏首まわりなどの汗をよくかく場所は濡れたガーゼなどでやさしく汗をおさえてこまめに拭いてあげましょう。

当センターのご案内

開館時間 月曜日～金曜日 9時～14時

上靴は必要ありません。

どうぞ裸足で遊んでくださいね。

お子様の飲み物はお持ちください。

テカフェコーナー(飲食スペース)

しばらくお休みしています。

センター内でのご飲食は当面ご遠慮いただいています。

かんたんレシピ▶ スタミナ納豆

納豆単体よりぐっと栄養価の高いごはんのすすむ味です。ぜひおためしください。

材料：鶏ひき肉 100g ごま油 小さじ 1/2

しょうが・にんにく 少々

☆ 三温糖 少々 酒 小さじ 1/2 納豆 100g
きゅうり(みじん切り) 20g お好みでねぎなど

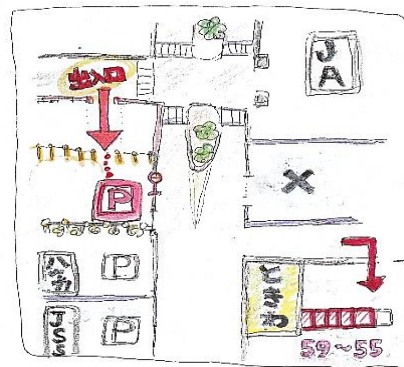
作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。
- ② ①に鶏ひき肉を入れ炒める。
- ③ ボウルに☆と②を入れる。
- ④ よくかき混ぜて完成！



駐車場のお知らせ

4月より駐車場が一部変更となっています。



赤い部分が駐車場となります。

ご来館の際は横断歩道のご利用をお願い致します。

道営住宅駐車場内は55～59番です。

常盤子育て相談センター

〒090-0817 北見市常盤町1丁目1-4 であえーる常盤団地 集会所

☎ (0157) 33-3836

開館時間：月曜日～金曜日 9:00～14:00 (年末年始のみ休館)

