

ふらんこ



平成27年8月
 育児支援センター園発行
 荏田保育園
 美しが丘保育園

まだまだ暑い日が続いていますね。夏はたくさん汗をかき、のども渴きますね。暑い日が続くと食欲が落ちたり、睡眠不足になったり・・・と体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスや生活リズムに気を配りながら元気に過ごしましょう！

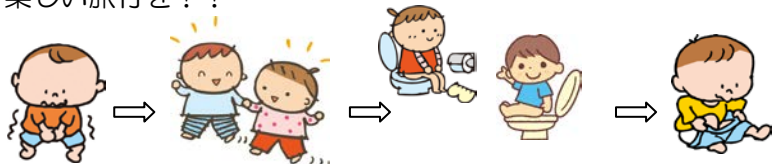
夏を元気に
 過ごすために・・・

- * 早起き早寝を心がけましょう！
- * 睡眠を十分とりましょう！
- * 朝ごはんをしっかり食べましょう！
- * 麦茶などこまめに水分をとりましょう！
- * 外に出かけるときは帽子をかぶりましょう！



- ★ ジュースやイオン飲料は、糖分が多く含まれています。また、牛乳も食事の前にたくさん飲んでしまうとお腹がふくれて食事がすすまなくなります。
- ★ この時期は、大人も食欲が落ちやすい時です。野菜のたっぷりの入ったスープを冷たくしたり、おかずにとろみをつけて食べやすくしたり・・・3回の食事では十分取りきれない時は、おやつに軽食として腹持ちの良いものをプラスして、一日のトータルで見てください。工夫しながら暑い夏を乗り切ってください。
- ★ 旅行を計画している方は、お子さんに合わせて余裕をもっておでかけし、帰宅したらゆっくり休みましょう！ 健康保険証も忘れずに！ 楽しい旅行を！！

【おむつはずし・・・あせらずに！】




☆ 「この夏におむつが取れたらいいな～と思っていたのに・・・とれなかった～残念！」との声が聞かれます。子どもは、一人ひとりちがってあたりまえとわかっている、ついあせってしまいますね。次のことを参考に！！ お子さんの多くは、2歳後半に生活リズムが整います。

お子さんの様子	おとな側の「声掛け」ポイント
* トイレに興味をもつ。トイレに座っても嫌がらない	* おしっこの間隔が長く、一回量が増えてきたかな？
* おしっこやウンチのでる前にしぐさ（様子）がでてきたか？（ふんばる・顔の表情など）	* タイミングが合ってくる。「出たねー」「すっきりしたね」誉められる体験をする
* トイレに行きたくなると、トイレの前に立ったり、お母さんにくっついたり、お尻をさわったり、サインを出す	* 「トイレにいきたいの？」「おしっこでるの？」
* 日中漏らさなくなり、トイレで出来るようになる	* 朝起きておむつがぬれていなかったり、おひるね後おしっこが出ていなかったら、トイレに誘ってみましょう

園庭開放をご利用の
みなさまへ

まだまだ残暑がきびしいですね。思いきり遊びを楽しめるように「帽子」「着替えの服」「タオル」を用意しましょう。遊んだ後は、のどが渇くので「お茶」をお持ちになるとホッとしますね。

☆ 保育園のお庭で遊べる日、「園庭開放」があります。園児と一緒に遊ぶことができ、保育士が育児について相談をお受けしています。また、子どもだけでなくお母さん同士の知り合える場にもなります。ご参加お待ちしております。青葉区公立保育園育児支援事業の日程です。詳しくは、各保育園までお問い合わせください。

月	育児講座	園名	交流保育・ふれあい給食	園名
8			4日(火) 色水あそび	荇田
9	8日(火)「ベビーマッサージ」 9日(水)「リズムで遊ぼう」	荇田西 荇田	8日(木) リズムあそびをしよう 9日(水) 保育園のお友だちと一緒に遊びましょう 9日(水) クラス交流 0・1・2歳児 16日(水) お話会 17日(木) 保育園体験をしませんか・ふれあい給食	荇田北 美しが丘 荇田西 すすき野 荇田
10	20日(火)「和太鼓で遊ぼう」 24日(土)「親子で作って遊びましょう」 下旬()「保育園ってどんなところ？」	荇田北 美しが丘 荇田	13日(木) 運動会ごっこ(2歳児・4歳児クラスと) 14日(水) 運動会ごっこ 14日(水) 運動会ごっこ 20日(火) 運動会ごっこ 21日(水) プレババ・ママ、22日(木) 保育園体験・ふれあい給食 21日(水)、28日(水) 保育園のお友だちと一緒に遊びましょう 21日(水) お話会、28日(水) 芋ほり	荇田 荇田西 荇田北 奈良 荇田 美しが丘 すすき野

【ひだまり広場】

☆ 子育て応援保育園に登録していただくと、保育園のお部屋を開放して、妊娠中の方や子育て中の方が交流する場に参加できます。

荇田保育園	美しが丘保育園	奈良保育園	すすき野	荇田西保育園	荇田北保育園
8/26・9/9 10/下旬・11/11	12/10 1/28	8/5・8/26 12/9・12/16	10/20・11/17 12/15・1/19	10/28・11/4 12/9・1/27	8/25・9/8 10/14・11/17

【青空お出かけパーク】

☆ 保育士が地域の公園に出張してわらべうた遊びや紙芝居など子どもたちが大好きな遊びを紹介する、「青空お出かけパーク」があります。



美しが丘第6公園	嶮山公園	泉公園
10/22 11/5	10/6・10/15 10/22	10/21 11/9



【青葉区公立保育園の連絡先(電話番号)】

荇田保育園 (913-7952) 奈良保育園 (961-6276) 荇田北保育園 (912-4828)
美しが丘保育園 (901-7221) すずき野保育園 (902-7207) 荇田西保育園 (911-3623)

☆ 「なしかちゃん広場」を11月12日(木)に青葉スポーツセンターで10:00~12:00まで行います。詳細は広報あおば10月号に掲載されます。