

おひさまだより



子育て支援センター おひさま 8月号 令和7年7月31日

ニセコ町字富士見 17番地 44-2739 44-2700

Eメール kosodate@town.niseko.lg.jp

ホームページ <http://www.town.niseko.hokkaido.jp/kosodate/>



たくさん食べて
夏を乗り切ろう



暑い日が続いていますね。

子どもは体温調節機能が未熟なため、暑いと体温が上がって体力が消耗しやすく、汗を大量にかいて脱水になりやすいなどの理由から大人よりも夏バテになりやすい傾向にあります。夏バテを予防する方法としていくつかご紹介します。

- バランスの整った食事をとる（疲労回復効果が期待できるビタミン B1(豚肉など) クエン酸(グレープフルーツなど) スタミナ不足を防ぐタンパク質(魚、大豆製品など)
- こまめに水分を摂る
- 屋外と室内の気温差に気をつける
- 十分な睡眠をとる
- 適度に体を動かす

夏野菜は水分を多く含んでいるので体を冷やす効果もあります。今年の夏も夏バテせず元気よく過ごしていきたいですね。

モリモリ食べて
元気いっぱい!



おひさま秋遠足

バスに乗って留寿都村「ふるさと公園」へ行きます。

〈日 時〉 9月9日(火)

午前9時50分 町民センター集合

午前10時 町民センター出発

(予備日 9月17日(水))

〈行き先〉 留寿都村「ふるさと公園」

〈持ち物〉 お弁当 飲み物 敷き物 着替えなど

〈日 程〉 9時50分 町民センター集合

10時00分 町民センター出発

12時30分 ふるさと公園出発

13時00分 町民センター到着予定

解散

〈申し込み〉 9月3日(水)まで



子育て講座「アロマスプレー」

精油を使ったリラックスやリフレッシュできる香りのスプレーをつくります。

〈日時〉 8月21日(木) 10時～

〈場所〉 町民センター

〈講師〉 松田佳奈 氏

〈材料費〉 500円

当日キャンセルの場合は材料費をいただきます

〈託児〉 支援センター「おひさま」

〈申込期限〉 8月15日(金)

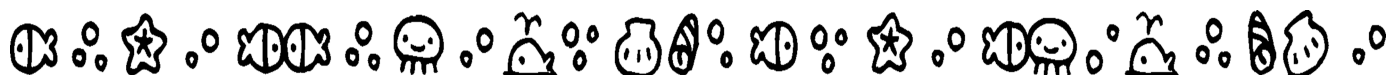


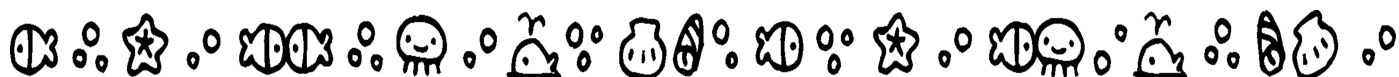
お知らせ

おひさまは8月13日(水)

14日(木)15日(金)

お盆休みになります。





七夕の短冊を書きませんか

8月7日(木)は七夕です。

おひさまに短冊を置いてありますので願い事を
書きませんか。書いた短冊はおひさまに飾ります。

7日過ぎたら、それぞれにお返しします。



願い叶うと
いいね!



下記の日程で水遊びを行います

〈日 時〉 8月6日(水)

10時~11時頃まで

天候、気温の状況により中止の場合もあります。

〈用意するもの〉 水遊び用オムツ・バスタオル・着替え

飲み物・持っている人はラッシュガード

※水遊び中は、子どもから目を離さないください。



おひさま8月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			水遊び 10時~			
10	11	12	13	14	15	16
	山の日		お盆のため おひさまお休み	お盆のため おひさまお休み	お盆のため おひさまお休み	
17	18	19	20	21	22	23
				講座10時~ アロマスプレー		
24/31	25	26	27	28	29	30

