



# こんにちは！ 子育て支援センターです

令和5年8月  
大野市地域子育て支援センター

夏本番！支援センターの中庭には、プール遊びを楽しむお子さんとおうちの人の元気な声が響いています。初めての水遊びに驚いて泣いてしまうお子さんもいますが、経験を重ねるうちに、少しひんやりとした水の感触を楽しめるようになっていきます。

プールで、砂場で、開放的な遊びを十分に楽しみ、この夏の思い出をいっぱい作りましょう！！

## ☆パパとベビーのふれあいヨガ☆

講師に飛石めぐみさんを迎え「パパとベビーのふれあいヨガ」を開催しました。



ダイナミックな遊びは、子どもたちも大好き！親子の良い笑顔があふれていました。

## ☆夏を彩る寄せ植え講座☆



この時間が、お母さんの癒しとなりますように

## ☆支援センターでプールデビュー☆



ペットボトルのシャワーやじょうろなどで遊び、無理なく水に慣れ親しんでいきます。親子で、楽しい時間を過ごします。



- \*水をくんだりためたりできるバケツ
  - \*水をかけるじょうろ
  - \*水に浮かぶおもちゃ
- 小さな子の水遊びは、おもちゃと一緒に抵抗が少なくなるようです。



ペットボトルに千枚通しなどで小さな穴を開ければ、オリジナル水遊びおもちゃの完成。まわりに、シールを貼ったり油性マジックで描いたりしても楽しいですよ！

## 夏バテを予防しよう！

暑さで体力の消耗が激しく、寝苦しさで睡眠不足になったり、お出かけや行事などで生活のリズムが乱れたりしまいがちな夏は、からだの調子が崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなるなどの症状が出てきたら、夏バテかも知れません。

夏バテの予防の基本は、1日3食しっかり食べることです。キュウリやトマトなど旬の野菜には、この季節ならではの体調管理に役立つ成分が含まれています。夏を元気に過ごすために、積極的に取り入れましょう！

