



こんにちは! 子育て支援センターです



令和7年8月

梅雨が明け、いよいよ夏本番！いっぱい遊んで、いっぱい食べて、しっかりと寝て、健康に気をつけながら暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

海に山に花火におまつり、お盆の集まりなど、子どもにもおとなにも行事が盛りだくさんのこの季節、みんなで楽しい思い出をいっぱい作りましょう！

支援センターでも、大野市の夏の一大イベント「おおの城まつり」に先がけて、「なつまつりごっこ」を開催し、気分を盛り上げていきたいと思います。おめん作り、ヨーヨー、あひるすくい、ボーリングなど四つのお店があります。是非遊びに来てください。

☆ パパとベビーのふれあいヨガ ☆

7月19日(土)に開催しました



今回は、対象が第二子・第三子のお子さんが多く、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加してくれました。お父さんお母さんも合わせ総勢41人の参加数で、とても賑やかな講座になりました。

「赤ちゃんの笑顔には癒されますね……。赤ちゃんが笑顔で過ごすために、まずはお父さん、お母さんが笑顔でいることが大切ですよ」と講師の先生のお話がありました。

笑顔いっぱいの家庭の中で、子どもは安心し幸福感に満ちて成長できるのですね。



子どもは母親から産まれ、最初に求めるのが母親なので、母親は「家庭や家族の象徴」になり、母子関係のよさは「子どもの内面的な安定感」（情緒の安定）に繋がります。

父親は子どもにとって「社会性（人間関係）の象徴」で、友だち関係や仕事関係など「家族以外の人との関係性」に繋がります。

よって、父子のコミュニケーション関係がよいほど、子どもの社会性も発達すると言われています。

★ 安眠対策していますか？

寝苦しい夜が続いているが、きちんと睡眠をとっていますか？暑さのために喉が渴いて夜中に起きると、しっかり熟睡ができず、だんだんと疲れが蓄積してきます。朝、スッキリ目覚め、しっかり朝食をとりたいですね。弱った体にこの暑さは小さな子どもにはとても厳しいです。夏バテや熱中症にもかかりやすくなりますので注意しましょう。

安眠には、エアコンだけでなく氷枕も効果的ですよ！

★ 夏バテ予防の5つのポイント★

- 1 早寝早起き
- 2 栄養バランスのよい食事
- 3 適度に体を動かすこと
- 4 こまめな水分補給
- 5 十分な睡眠

