



つまぎ子育て支援センター ☎5377(つまぎ保育園内)・みつば子育て支援センター ☎0337(みつば保育園内)

## 子育てアドバイス

### おうちで楽しい水遊び

いよいよ夏本番！暑い日には水遊びを楽しみたいですね。そこで、楽しく安全に水遊びをするポイントを紹介いたします。

- ▷環境……………直射日光が当たり続けることのないように、パラソルや遮光ネット、テントなどで日陰をつくるとよいでしょう。水位は、座ったときのおなか辺りで十分です。水温が低い場合はお湯を足して調節してください。
- ▷服装……………日陰であれば水着やパンツで十分ですが、日陰がつかれない場合は、帽子とTシャツを着ると日焼け防止になります。
- ▷おもちゃ……………ガチャガチャの容器を浮かべたり、洗濯洗剤のスプーンやゼリーカップなどでお水をすくったりして、廃材でも遊べます。
- ▷時間……………体が冷えないように小まめに入り出し、20分ぐらいで上がりましょう。
- ▷水遊び後は…体がぬれていると冷えていきますので、すぐに体を拭きましょう。また、水分を補給してゆっくり休息できるとよいですね。

注意

乳児は顔がつかれるだけの水位があれば、溺れてしまいます。水遊びのときは、絶対に目を離さないことが鉄則です！



楽しく安全に水遊びをして、夏をエンジョイしよう！

### 年齢別サロン (午前10時30分～11時30分)

年齢、発育に合わせたリズム体操、絵本の読み聞かせ、触れ合い遊びなど

### 遊びのひろば (午前9時～午後2時) 🌸0～3歳児 🐻0歳児

親子で自由に遊ぶ、参加者と育児についての情報交換など

### 出前サロン (午前10時30分～11時30分) 担当者が保育園や公民館へ出向きサロンを開きます。

#### つまぎ子育て支援センター

月	火	水	木	金
			1 0歳児 サロンB	2 🌸
5 0歳児 サロンA	6 🌸	7 🌸	8 🌸	9 🌸
12 🌸	13 🌸	14 🐻	15 🌸	16 🌸
19 🌸	20 1歳児 サロンA	21 🌸	22 1歳児 サロンB	23 駄知公民館 サロン
26 🌸	27 2・3歳児 サロンAB	28 🐻	29 🌸	30 🌸

#### みつば子育て支援センター

月	火	水	木	金
			1 🌸	2 ひだ保育園 サロン
5 🌸	6 0歳児 サロン	7 🐻	8 🌸	9 🌸
12 🌸	13 🌸	14 🌸	15 🌸	16 🌸
19 🌸	20 1歳児 サロン	21 🐻	22 🌸	23 🌸
26 🌸	27 2・3歳児 サロン	28 出張のため お休み	29 🌸	30 泉西公民館 サロン