

であい  
ふれあい  
育ちあい



# つどいの広場サンサン



つどいの広場サンサン  
0964-22-2408  
宇土市浦田町1番地  
火～土曜日(日・月・祝休)  
午前10時～午後4時

令和4年



梅雨の時期は、蒸し暑さで疲れが出やすく、食欲不振や睡眠不足で体調を崩しがちです。水分をこまめに取り、ゆったり過ごしたいですね。夜間も適度にエアコンや扇風機をつけて気持ちよく眠れるような環境を整えてあげましょう。睡眠は脳と体を休め、疲れを癒す時間です。



## ～子育てQ&A～

Q：子どもは汗っかき。肌トラブルもあるし、脱水も心配。なるべく汗はかかせないほうがいいの？

A：適度な汗は体を守ります。汗をかいたら、こまめに拭いて、水分を補給してあげましょう。

### 〈対策1〉・水分をこまめにとる

体を動かす前、のどがかわく前にお茶か水を飲むことが大切です。



### 〈対策2〉・濡れタオルでこまめに汗を拭く ・着替えさせる

汗に含まれる塩分などが皮膚を刺激するため、ぬれたタオルで優しく拭き取ります。汗をかいた衣類も着替えさせるようにしましょう。

『遊びと環境0・1・2歳』より



## ～水遊びについて～

。 天気の良い日は、水遊びができます。タオル、着替えの服を持って来てください。

。 長浜福祉館も水遊びができます。



## みんなでのおあつまり

### きょうのおはなしな-んだ

お名前を呼んだ後、手遊び・絵本の読み聞かせなどを行います。

日時：19日(火)～22日(金)

(10時から15分程度)

要予約 各日3組

## ～7月生まれのお友だち～

お誕生日おめでとうございます!!

。 手形が押せるカードを準備しています。スタッフにお声かけください。



## ☆ つどいの広場サンサンのご利用について ☆

・事前に電話での予約をお願いします。(日曜・祝日休み・月曜日は長浜福祉館で開室。)

〈つどいの広場サンサン〉 TEL：0964-22-2408 (各時間3組まで)

火～金曜日：①10時～11時30分 ②12時30分～14時 ③14時30分～16時

土曜日：①10時～10時50分 ②11時～11時50分

③13時～13時50分 ④14時～14時50分 ⑤15時～15時50分

〈長浜福祉館 おでかけつどいの広場〉 TEL：0964-27-0054 (月曜日のみ在中)

月曜日：10時～15時 昼食可です。(1日2組まで)

- ・保護者のマスク着用及び手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、ご利用をお控え下さい。

