



赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう



「えほんといっしょ」



「こぐまちゃんのみずあそび」

作/わかやまけん こぐま社

じょうろでお花に水をあげていたこぐまちゃん。どんどんあそびが広がって、最後は泥んこあそびにまで発展します。



幼保連携型認定こども園 あけぼのこども園

子育て支援だより

あけぼの

8月号

☆支援センターのイベント情報☆

【なかよしランド】

～水遊び～

8月2日(土) 10:00～

8月6日(水) 10:00～

夏ならではの遊びを楽しみましょう！

・申し込み
前日まで



【おはなし会】

～ペープサート～

8月20日(水) 10:00～

今月のおはなし

「とんでったバナナ」

・申し込み
前日まで



【ママクラブ】 8月30日(土) 10:00～

～フクアルバム製作～

新生児の時の肌着やスタイ、サイズアウトして着れなくなったお気に入りの洋服等思い出があってなかなか捨てられずに困っていませんか？そんな肌着や洋服等を使って、一緒に可愛いフクアルバムを作りましょう♪

・申し込み 8/28(木)まで



★参加費は無料です！気軽に遊びにお越しください♪



あけぼのこども園 子育て支援センター



◎ 支援センター開放時間 (月～土 8:00～13:00)

◎ 毎月イベントがあります♡
(おはなし会/なかよしランド/ママクラブ/園行事参加等)

◎ 黒石市外の方も大歓迎です♪

◎ 園の見学・入園説明・相談も随時受け付けています。
お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

ホームページはこちら→



【あけぼのこども園】
黒石市あけぼの町95

黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。



スポカルイン黒石/わのまちセンターで開催

ま～なひろば

〈8月の実施予定日〉

◎スポカルイン黒石

2階 親子アリーナ (9:20 ~ 12:30)

8月 1日 (金)

7日 (木) 身体測定

育児講座「乳幼児の睡眠について」

8日 (金) 身体測定 / 保健師さん来所

21日 (木) 季節の製作

22日 (金)

28日 (木) 親子ヨガ♪

29日 (金)



※8月14日(木)・15日(金) はお休みです

〈第三木曜日は12:30 ~ 14:00まで個別育児相談〉

◎わのまちセンター

1階 子ども広場 (9:00 ~ 12:00)

8月26日 (火)

※8月5日(火)・12日(火)・19日(火) はお休みです

☆参加費は無料です!!

☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

来所ポイントで
プレゼントも
用意しています。



油断大敵！虫刺され

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。



かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。



かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

8月 休日在宅当番医

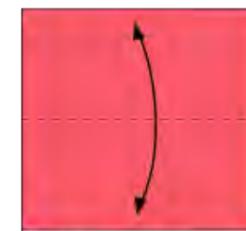
- 3日 (日) 健生 黒石診療所 53-3015
- 10日 (日) 兼平 医院 52-3305
- 17日 (日) 黒石 病院 52-2121
- 24日 (日) 黒石あけぼの病院 52-2877
- 31日 (日) 黒石 病院 52-2121

★このほか 弘前急患診療所 (34-1131)
【休日10:00~16:00】【夜間19:00~22:30】

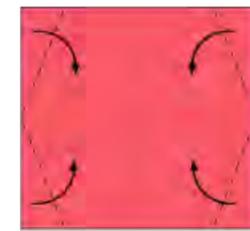
★病院か、様子見か迷ったら...
こどもの救急 (生後1か月~6歳対象)



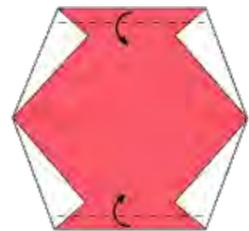
おりがみあそび



① はんぶんにおいて
おりめをつけてもどす



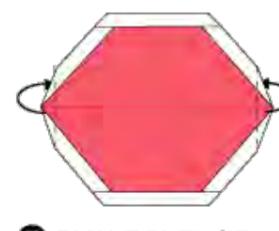
② てんせんでおる



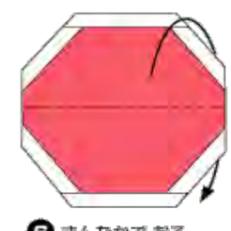
③ てんせんでおる



④ てんせんでうしろにおる



⑤ てんせんでうしろにおる



⑥ まんなかでおる



⑦ たねをかいて
できあがり



すいか

作・図：新宮文明

8月 乳幼児健診 場所:わのまちセンター

乳児健診	8月19日 (火)	R7年 4月生まれ
1歳半健診	8月 5日 (火)	R6年 1月生まれ
2歳児健診	8月20日 (水)	R5年 1月生まれ
3歳児健診	8月 6日 (水)	R4年 1月生まれ