



# 7月 あそびの広場

令和8年7月号 《天ノ原保育園子育て支援センター》 TEL22-3622

梅雨から夏にかけては、気温の変化を大きく感じる時期です。地域の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。7月は暑さが本格化します。汗をかき体力が消耗しやすくなり、屋内と屋外の温度差や、冷房の効きすぎによって体調も崩しやすくなります。こまめな水分補給や、体の冷やしすぎに気をつけましょう。支援センターでは安心して安全に楽しく過ごしやすい環境に整えて、皆様のご利用をお待ちしております。



## 7月の予定

6月29日(月)～7月3日(金)

七夕飾りを作りましょう。



13日(月) 保健師講話

渡辺保健師

※生活リズムについて※

23日(木) 誕生会

発育測定

7月生まれのお友達をみんなでお祝いしましょう。

製作、誕生会、保健師講話

10時00分～10時30分

発育測定は誕生会の前後にできます。



## 紫外線に気をつけよう

紫外線をあびすぎると、健康に悪い影響があることがわかってきました。紫外線の強いとされている時間帯（10時から14時頃）に戸外にでるのを避け、戸外に出るときは帽子や長袖を着用し日焼け止めクリームを塗り日陰で過ごすなどが効果的です。



## ※ママえ～るcafe※

8月は3日(月)、21日(金)です

気軽におしゃべりしたり、ゆったり過ごせるママのためのカフェです。4か月から1歳未満のお子さん及びママが対象です。事前の申込みが必要です。下記の二次元コードからお申込みください。なおママえ～るカフェの日、支援センターはお休みとなります。



### 《保健師講話》

日程：7月13日(月)

10時00分～10時30分

内容は生活リズムについてを予定しています。日頃心配なこと、気になる



ことはありますか？  
お気軽にご相談ください。

