

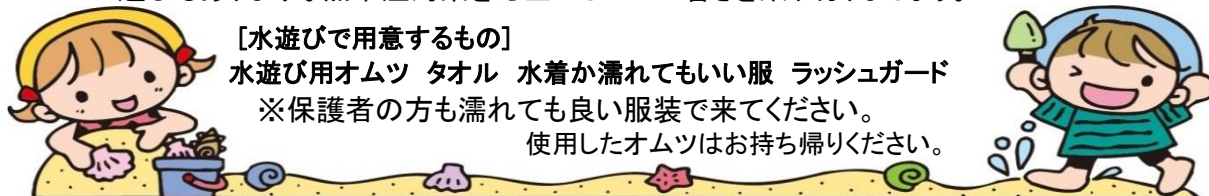


支援センターだより



令和 7年 8月

毎年暑さを更新する勢いの猛暑にぐったりとなる日々ですがこの季節にしかできない遊びもあります。熱中症対策を万全にしてこの暑さを乗り切りましょう。



〔水遊びで用意するもの〕

水遊び用オムツ タオル 水着か濡れてもいい服 ラッシュガード

※保護者の方も濡れても良い服装で来てください。

使用したオムツはお持ち帰りください。

にこちゃんルーム のびのびルームなど各教室は予約制です。

予約方法 ①前日までに電話 ②教室でボードに名前を記入

ぴよぴよルームはご利用前に電話で予約してください。

当日のお電話でもOKです。(予約でいっぱいの場合はお断りする場合があります。)

ぴよぴよルームは使用后 玩具の消毒・室内の清掃・換気を行います。

みなさんに安心して安全に遊んで頂けるよう、準備していますのでお気軽にお越しください。



130Kcal  
角砂糖  
9個分



50Kcal  
角砂糖  
3個分



220Kcal  
角砂糖  
12個分



飲み物に含まれている砂糖の量

飲み物にこんなにお砂糖が入っているって事を  
知っていましたか？熱中症対策や普段の水分補給  
の時も、糖分の摂りすぎには注意しましょう。  
甘いものを摂った後は歯を磨く、口をゆすぐなど  
虫歯予防も忘れずに。

230Kcal  
角砂糖  
18個分



50Kcal  
角砂糖  
2個分



215Kcal  
角砂糖  
15個分



飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したり  
します。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや  
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



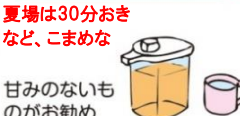
豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水



夏場は30分おき  
など、こまめな  
甘みのないも  
のがお勧め

問い合わせ

御坊市子育て支援センター〈ぴよぴよ〉

Tel : 0738-23-4828

8月の予定表 ※御坊市HPに2か月分の予定表が掲載されています

| 月                          | 火                             | 水                   | 木                         | 金  |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------|----|
|                            |                               |                     |                           | 1  |
|                            | ねないこだれだ シリーズ                  | 活動は状況により変更することあります。 |                           |    |
| 4<br>にこちゃんルーム<br>水遊び       | 5<br>おはなしひろば                  | 6                   | 7<br>のびのびルーム<br>水遊び       | 8  |
| 11<br>山の日                  | 12<br>大掃除の為<br>ぴよぴよルーム<br>お休み | 13                  | 14<br>お誕生会<br>水遊び         | 15 |
| 18                         | 19                            | 20                  | 21<br>のびのびルーム<br>お誕生会 水遊び | 22 |
| 25<br>にこちゃんルーム<br>お誕生会 水遊び | 26                            | 27                  | 28                        | 29 |
| 雨天の場合、各ルームは財部会館に変更になります。   |                               |                     |                           |    |

園庭開放

公立保育園の園庭を開放しています。

場所：つばさ保育園・しらゆり保育園・わかば保育園

日時：平日10時～16時(雨天中止)

※防犯の為施錠している保育園もあります。

園庭開放の看板がかかっていたら

保育園の誰でもいいから声をかけてください。

お願い

☆アルミ缶を集めています。

☆各教室は親子教室です。

親子共に動きやすい服装で参加してください。

☆水分補給(お茶など)は各自行ってください。

☆各教室の写真・動画撮影はご遠慮ください。

☆各教室は10時から11時までです。