

わいわい広場 7月だよ

令和7年7月1日

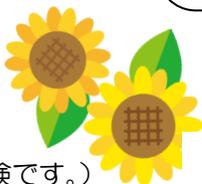


雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになり、暑い日が増えています。梅雨明けもすぐそこまで近づいてきているようです。熱中症や感染症に気を付けながら、夏ならではの遊びをたくさん楽しみましょう。

- ・佐世保市東部子育て支援センター
(市立早岐保育所)
Tel 0956-39-4002
- ・佐世保市北部子育て支援センター
(市立上相浦保育所)
Tel 0956-47-3329

7月のわいわい広場行事予定

- ・開催時間 8:30~13:30
- ・保険料…子ども1人につき月150円
(東部・北部・猪調共通の保険です。)
- ・☆は事前に予約が必要です。詳しくは各子育て支援センターへお問い合わせください。



佐世保市HP
二次元コード



	東部		北部	
	子育て支援センター (市立早岐保育所)	子育て支援センター (市立上相浦保育所)	子育て支援センター (市立上相浦保育所)	猪調住民センター
わいわい広場	月曜日～金曜日 8:30～13:30	月曜日～金曜日 8:30～13:30	月曜日～金曜日 8:30～13:30	金曜日 10:00～11:30
センター シーユ	☆7日(月) 七夕飾り作り	24日(木) スライム作り	/	
育児講座等	/			
誕生会			※誕生者の方はスタッフにお知らせください。	

7月の歌「アイスクリーム」

アイスクリーム アイスクリーム どこからどこから なめやかな
とけちゃうよ でも どこから なめやかな
かきごおり かきごおり どこからどこから たべやかな
とけちゃうよ でも どこから たべやかな



(作詞：田中ナナ 作曲：岩河三郎)

	東部子育て支援センター (市立早岐保育所)	北部子育て支援センター (市立上相浦保育所)
7日(月)	きらきら星に願いを☆ 七夕飾りづくり	きらきら星に願いを☆ 七夕飾りづくり
14日(月)	「歯」について考えよう 佐世保市歯科衛生士	ママの「心」も温めましょう 臨床心理士 松本智子氏
21日(月)	※祝日のためお休みです。	※祝日のためお休みです。
28日(月)	ムニムニにゆるにゆる♪ 感触遊び	「ホッとひと息 育児相談室」 佐世保市保健師・助産師

- ・日程：毎週月曜日 14:30~16:00 (第5週はお休みです。)
- ・対象：1歳未満の第1子の赤ちゃんとその保護者、妊婦
- ※事前に予約が必要です。各子育て支援センターへお問い合わせください。

クーラーを上手に使って快適な夏を!

最近はや早い時期から夏を観測する日が多いですが、人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えとした室内・・・そのような環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。快適に過ごせるために、クーラーを上手に活用していきましょう。



【ポイント】

- ・外気と室内で温度差があまりないようにしましょう。
- ・クーラーの風に直接当たらないようにしましょう。
- ・寝る時は、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しくしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル生地のもので、上着はズボンの中に入れてみましょう。おなかにタオルケット等をかけるようにしましょう。

(健康おたより文例集 参照)

