



# 浦臼町子育て支援センターだより すくすく

令和6年7月1日

日に日に暑くなり、熱中症が心配になる季節です。水分補給をしながら暑さを楽しんでいきたいですね。また、睡眠をしっかり取る事も大切です。下に睡眠について載せましたので、参考にしてみてください。今月は七夕制作や七夕集会有ります。七夕集会では、由来の話や園でやっている演奏会をちょっと見学に行きたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。



5月の絵本の読み聞かせは、町内の絵本の読み聞かせサークル、ピノキオさんが来てくれて行いました。子どもたちは絵本の世界を楽しみ、じっと見ていましたよ。今後は7月9月11月1月にピノキオさんによる絵本の読み聞かせを予定していますので、見に来てください。他の月は子育て支援員による読み聞かせになります。

## 7月の予定

1日(月)~4日(木)七夕制作

5日(金) 10:30七夕集会

11:00ピノキオさんによる  
読み聞かせ

22日(月) 10:00子育て講座

7月22日子育て講座に参加される方は、7月9日までに申し込みください。  
※UVレジンでキーホルダー等を作る予定です。

## 睡眠時間

3か月までは約14~17時間、4ヶ月から1歳2カ月までは約12~15時間、1歳3ヶ月から3歳までは11~14時間、4歳から5歳は約10~13時間というのが一般的には最適な睡眠時間とされています。

○睡眠時間が少ないとどうなる？

→睡眠が十分に足りてないとイライラしたり、神経質になったり、興奮したり、多動になったり、注意散漫になったり…と生活に支障をきたすことが、睡眠は身体とこころの健康を維持するために欠かせない要素です。小児では発達と成長に大きく関わってくるので、お子さんに合わせた睡眠を取ってくださいね。

## 8月の予定

5日(月)~7日(水)水で遊ぼう

13日(火)~15日(木)

お盆休業でお休み

21日(水) 11:00読み聞かせ

23日(金) 9:30なかよし祭り

お問い合わせ先  
子育て支援センターなかよし  
0125-74-4890

