



暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごせていますか？戸外にいる際、お子さんは地面から近いため、照り返しにより大人よりも暑さを感じやすいといわれています。こまめな水分補給をしながらも、冷たいものの摂りすぎに気を付け、暑さに負けずに健康に過ごしていきたいですね。

蒸し暑くて寝苦しい日々…睡眠不足になりがちな季節ですが、子どもにとって睡眠はとても大切です！！

睡眠時間について

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言われています。

○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。睡眠は身体と心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。

暑くて寝られない夜には…

- ① 後頭部を氷枕などで冷やす。
- ② 寝室内の温度を13～28度、湿度を40～60%にする。
- ③ 通気性や吸水性に優れた寝具を使う。
- ④ 水分を補給する。

8月の行事予定

5日(火)～8日(金)水で遊ぼう

13日(水)～15日(金)

お盆休業でお休み

21日(木)読み聞かせ

29日(金)9：30なかよし祭り

(こども園のお祭りに参加します)

汚れても良い服で遊びに来てください！

【持ち物】 帽子、着替え、タオル
※帽子は保護者の方も忘れずに…



←0・1・2歳児クラスの水遊びの様子

9月の行事予定

4日(木)読み聞かせ

8日(月)～12日(金)園庭で遊ぼう

今月のおすすめ絵本はこちら！



恥ずかしがり屋のこぶくんがアイスを買に行きますが、もじもじ…その間にも他のお客さんがどんどん注文しています。その時小さな声が…



赤ちゃんが、むしゃむしゃ・もぐもぐなど音を出しながらいろいろな食べ物を食べます。食べた後の「おいしい」という表情もかわいいです！

お問い合わせ先
子育て支援センターなかよし
0125-74-4890