



浦臼町子育て支援センターだより すくすく

令和8年8月1日

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ください。支援センターは、クーラーを使用し室温・湿度を管理しています。涼しいので遊びにきてください。

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。

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いわれています。

○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。

8月の行事予定

5日(水)～7日(金) 水で遊ぼう
13日(木)・14日(金)
お盆休業でお休み
28日(金)9:30なかよし祭り

9月の行事予定

2日(水) 行事の為 休み
7日(月)～11日(金) 園庭で遊ぼう

7月にした

お化け屋敷ごっこ
の様子。(こあら組)



お問い合わせ先
子育て支援センターなかよし
0125-74-4890