ニコニコだより

R7.6・7月号　石川子育てサロン　☎47-6586

春から夏に向かうこの時期、日差しも強さを増してきます。少し動くと汗ばむ陽気の日もありますね！去年までは、ねんねやハイハイだった子どもたちも、今年初めてパパやママと一緒に公園デビューする親子もいるのではないでしょうか？日焼け対策を十分にして水分補給を忘れずに、まもなく迎える初夏を楽しみましょう♪

乳幼児の日焼け対策について

紫外線は1年の中で4月～9月に強くなります。また、10時～14時までが一番強くなります。できる限りこの時間帯に長時間屋外に出ることがないようなスケジュールを立てたいですね！お出かけの時は、親子で日焼け対策をしっかりとして行きましょう♪（乳児に日焼け止めを塗るのは、生後3～4か月頃からがいいそうです）

日焼け止めクリームについて

・ベビー用や子ども用と書かれているものを使いましょう。

・低刺激性、アレルギーテスト済み、無香料・無着色であることもポイント！

・日焼け止めの強さを示す指数 SPF・PA の値が増えると、紫外線の予防効果が高いことを表しますが、肌への負担にもなります。普段の生活では 15～20、山や海へ出かけたり長時間のお出かけは 20～40 を目安としましょう。

「歯と口の健康週間」

6/4～6/10 は「歯と口の健康週間」です。歯を磨くことや、甘いものを食べ過ぎないなど、毎日の食生活にも気を付けましょう！

親子揃って丈夫で健康な歯を育てましょうね^^

7月のミニ講演会のお知らせ

～七夕まつり～

日時：7/4(金)10:30～11:30(午前の部)

14:00～15:00(午後の部)

※各10組限定申し込み

場所：石川子育てサロン

七夕製作や楽しいお話などを準備中!!

～「帽子を嫌がるんです💦」なんて言う声も!!～

頭は体の中でも特に敏感な所！帽子をかぶる意味もまだ分からない為思うようにかぶってはくれません。いきなりかぶせるのではなく「帽子をかぶろうね^^」との声がけや、頭をなでなでして刺激に慣れてからかぶせてみるのも一つですね！

ニコニコサークル始動!!

お天気の中、近くの公園に遊びに行ってきました～♪

開放時間　午前9:00～12:00(上段)　午後13:30～15:30(下段)
制限なし→0歳～5歳．0歳児→0歳児限定．
サークル・ミニ講演会→申し込み制(この時間帯の自由開放はお休みです)

6月

						1 日 お休み
2 月 0歳児 制限なし	3 火 サークル 0歳児	4 水 0歳児 制限なし	5 木 制限なし 0歳児	6 金 制限なし 制限なし	7 土 お休み	8 日 お休み
9 月 0歳児 制限なし	10 火 サークル 0歳児	11 水 0歳児 制限なし	12 木 制限なし 0歳児	13 金 制限なし 制限なし	14 土 お休み	15 日 お休み
16 月 0歳児 制限なし	17 火 サークル 0歳児	18 水 0歳児 制限なし	19 木 制限なし 0歳児	20 金 ミニ講演会 制限なし	21 土 お休み	22 日 お休み
23 月 0歳児 制限なし	24 火 サークル 0歳児	25 水 0歳児 制限なし	26 木 制限なし 0歳児	27 金 制限なし 制限なし	28 土 お休み	29 日 お休み
30 月 0歳児 制限なし						

7月

	1 火 サークル 0歳児	2 水 0歳児 制限なし	3 木 制限なし 0歳児	4 金 ミニ講演会 ミニ講演会	5 土 お休み	6 日 お休み
7 月 0歳児 制限なし	8 火 サークル 0歳児	9 水 0歳児 制限なし	10 木 制限なし 0歳児	11 金 制限なし 制限なし	12 土 お休み	13 日 お休み
14 月 0歳児 制限なし	15 火 サークル 0歳児	16 水 0歳児 制限なし	17 木 制限なし 0歳児	18 金 ミニ講演会 制限なし	19 土 お休み	20 日 お休み
21 月 海の日 休	22 火 サークル 0歳児	23 水 0歳児 制限なし	24 木 制限なし 0歳児	25 金 制限なし 制限なし	26 土 お休み	27 日 お休み
28 月 0歳児 制限なし	29 火 サークル 0歳児	30 水 0歳児 制限なし	31 木 制限なし 0歳児			