

# 9月 ちゅうりっぷだより



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	バスタオルをご持参下さい。 10:30~					
3	4	5	6	7	8	9
	家庭児童相談員の相談日		キッズマッサージ及びプレママパパ体験		対象は妊婦さんとそのご家族です。お気軽にご参加ください 10:00~	
10	11	12	13	14	15	16
		敬老の日 手形はがき作り 9月4日~15日まで				
17	18	*** 保育園からのお知らせ *** 園内見学を行います。ご希望の方は支援センターまでお越しください。 9月25日(月)~29日(金) 11:10~			22	23
	敬老の日					秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
			身体計測		親子で歌ってリトミック	

## \*\*\* 夏の終わりの健康管理について \*\*\*

夏は水遊びに、夏祭り、里帰りなどイベントも多く、大人以上に小さな子ども達は疲れます。9月中旬くらいまではまだまだ暑い日もあり、夏を引きずった時期ともいえますので、冷房の使い方、あせものケアなど、日々の健康管理は真夏と同じように注意して下さい。

小さい子どもも大人と同じく、夏の疲れがたまってきて、いわゆる『夏バテ』と呼ばれる症状が出てきます。その中でも多いのが『食欲低下』です。



食べないからといって無理強いをすると食欲低下プラスご飯嫌いになってしまいます。食欲が一時的に落ちても焦らずに、消化のよいもの、のど越しの良いものを与えて様子を見ましょう。

\*\*\*大募集!\*\*\*

我が家の『のど越しの良いもの』のレシピやてっぱんメニューを教えてください。今流行りの『飲む点滴』と言われる『甘酒』も気になる場所ですね☆彡

### \*\*\* 子どもの平熱を知ろう \*\*\*

その子によって、平熱は様々であり、また、季節によっても多少変わります。子どもの体温の変化を知るためにも、まずは、平熱を知りましょう!

難しいことはありません

『毎日、同じ時間に熱を計測する』

それだけのことです。

一日の間でも体温は変化するので最初のうちは「朝・昼・晩」と測ってみるのもいいですよ。時間により差が出るので、

同じ時間に計ることがポイントです!

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978