

大東市子育て支援事業  
つどいの広場

# みどい

2023年 8月

住所 大東市北条 1-22-20  
TEL 072-807-5466  
✉ d-midori@diary.ocn.ne.jp  
月～金 AM10:00～11:45  
PM13:00～14:45  
電話での相談は15時まで行っています

随時、子育て相談に応じています。  
電話・FAX・メールも可能です。  
お気軽にお問い合わせください。

今年も暑い夏がやってきました。日に当たって遊ぶ時間、冷房のなかで過ごす時間、それぞれを上手に取り入れながら過ごせるようにしましょう。夏バテをしないように十分な睡眠とバランスのとれた食事を取り、健康的な生活を心がけましょう。

## 冷やしすぎに気を付けて

朝から日差しが強く、暑い日が続いていますね。冷房を使用しているご家庭も多いと思います。0・1・2歳児は体温調節機能が未熟なため、熱が発散しづらいという特徴があります。汗腺の機能が発達していくことによって、少しずつ暑さに対応できるようになっていきます。そのため、過度な冷房使用によって、「汗をかかない」状態が続くことは好ましくありません。冷やしすぎには十分に留意し、適切な冷房使用を心がけましょう。

## 8月7日は鼻の日

8月7日は鼻の日です。鼻の働きとしては、「匂いを嗅ぐ」「呼吸をする」「ほこりなど外界の異物を取り除く」などがあげられます。正しい方法で鼻をかまないと、かぜの悪化だけではなく、中耳炎の原因にもなります。こまめに鼻水を取り除き、清潔なタオルで顔を拭きましょう。中耳炎にかかったら、早めに受診して治療しましょう。



## 縁日ごっこにあそびにきてね!

- ・金魚あらいごっこ・わなげ・くじびき
- ・すいかわりごっこ・おめん など

夏の楽しいイベント縁日をちよびりみどりで味わってみませんか?  
\*詳細はみどりまでお問い合わせ下さい。

ベランダで毎日水あそびをしています  
[午前] 10:30～11:00  
[午後] 13:30～14:00

[持ち物]水あそび用オムツパotty  
・タオル大人1枚・子ども1枚  
・着替え  
(雨天中止)  
\*行事の日の午前中はありません。  
\*気温が低い場合は中止します。

\* 11日(金)～17日(木)はみどりお休みです。  
\* 18日(金)から通常(予約制)です。