



尾上地区子育てひろば【げんきっず】平成30年7月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ <http://www.syuhokai.or.jp>

7月の活動予定 場所：子育てひろば【げんきっず】

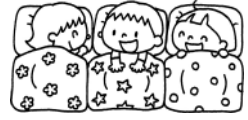
ジメジメとした蒸し暑い日がまだまだ続きそうです。規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り越えましょう！そして、夏ならではの水遊びを存分に楽しみましょう！
 こまめに水分補給や休息をとり、熱中症に罹らない様に体調管理もしっかり行いましょう！



今からでも早寝・早起き・朝ごはん



生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つです。基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムを向上させることが大切です。これから暑い夏になります。生活リズムが崩れがちになったり、食欲も減ったりしますが、元気に夏を乗り越えるためにも、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを作るようにしましょう！



☆睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には心身の疲労を回復させる働きに加え、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると、脳内物質（※1）の分泌に影響を与えるので、午後9時までには、眠るようにしましょう。

☆朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセルトニンが活発に分泌され、頭がスッキリと目覚め、集中力があり、自律神経が交感神経に切り替わり活動に適した体になります。

☆朝食の効果

朝食でブドウ糖を始めとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動出来る状態を作ることが大切。また、よく噛んで食べる事も大切です。



※1 脳内物質：ここでいう脳内物質とは『メラトニン』と『成長ホルモン』の事です。メラトニンは暗くなると分泌され、体温を下げて眠りに誘う働きがあり、成長ホルモンは寝入ってすぐ深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働きがあります。

活動サークル	日程及び内容
げんきっずティ 10時～14時	2日(月) * * * ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。 げんきっずティは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できます。 お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 10時～12時	12日(木)【パッチワーク作り】※ 初めての方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	4日(水)【七夕を飾ろう！】 七夕飾りを笹の葉に飾りましょう！願い事は何にする？ 10日(火)【ボールプールで遊ぼう！】 ボールプールでプールごっこしましょう！ 19日(木)【水遊び】小さいプールで水遊びをしましょう！ 日焼け対策も忘れずに！雨天時は室内活動に変更します。 24日(火)【子ども放生会】猿賀神社前 10時集合 猿賀神社の鏡ヶ池にめだかを放流します。雨天時中止
クッキングサークル 10時～12時	25日(水)【ひんやりスイーツ】 参加費1組100円準備の為23日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	17日(火) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか？
ボランティア 9時～12時	7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土) ※ 毎週水曜日までに申込みして下さい。(先着10名) 学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら保育教諭体験をしてみませんか？
育児相談日	27日(金) 10時～12時 ※相談日の3日前までに事前に申し込みをして下さい。平川市家庭相談員の太湯さんに、子育ての事・家庭の事など困った事を相談してみませんか？

