



こちらから
アクセス



市内の子育て支援情報



- ♥ 育児サークル
- ◎ 乳幼児相談
- ★ 認定こども園
- 子育て支援センター
- * 島原図書館・有明図書館
- ◆ とことこサークルおもちゃ広場

暑さに負けない体づくり

暑い日が続くと、一日中クーラーのきいた室内で過ごすことも多いかもしれませんが、適度な汗をかくことも必要です。炎天下での外あそびはできるだけ避け、朝夕の比較的に涼しい時間に、たっぷり汗をかく程度のおそびをしましょう。

帽子をかぶったり、ベビーカーの日よけなど、直接日差しが当たらないような工夫をし、汗をかいたらこまめに着替えるなど衣服を調節したり、水分補給にも気を付けることも忘れてください。そして、疲れた体には十分な睡眠と栄養がいちばん！

モリモリ食べて、早めの就寝を心がけ、暑い夏を楽しんで過ごしましょう。

***育児に悩んでいませんか？**
気軽に子育て支援室に電話してみてください。

発行 島原市子育て支援室
島原市霊南二丁目45番地(保健センター内)
連絡先 TEL&FAX 62-4015
E-mail kosodate@city.shimabara.lg.jp

月	火	水	木	金	土
2	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

おねがい

※市外より子育て支援センター等を利用される場合(里帰り出産等含む)には、直接電話で相談してください。

※新型コロナウイルスの感染拡大により、各支援センター等は、状況に応じて中止または延期される可能性がありますので、事前に確認をしておかけください。また、何か困った事や心配事があった時は一人で悩まず、いつでもご相談ください。

イベントが中止の所も、相談業務は行っております。

※お盆休みになるところがありますので事前にご確認ください