管児ワンポイント

熱中症のサインと対応

蒸し暑くなるこの季節、気をつけたいのが熱中症です。年齢が低いほど悪化しやすいので、

顔が赤くなる・ぼーっとしているなど の症状があるときはすぐに体を冷やし、 水分補給をしましょう。

症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症にならないように配慮することがポイントです。



しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (**な** 62-4015) 市保健センター内 (霊南二丁目 45)

E-mail: kosodate@city.shimabara.lg.jp

赤ちゃんと一緒にはじめる 産後ママのためのエクササイズ

→ ベビーダンス ♪

赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせ、簡単な社交ダンスのステップを踏み、ぐずった赤ちゃんをあやすのにとても有効なダンスです。

ベビーダンスの効果は…

赤ちゃんとの親子の五感によるコミュニケーションツールとなり、赤ちゃんの健やかで情緒豊かな発達を促します。産後のママの運動不足解消、プロポーション改善などにも効果があります。





ペピーダンス数室のご案内

- ▶育児サークル (時間はすべて 10 時~ 12 時)
- ①のびのび kids(三会公民館)

9月10日(火)、平成26年1月14日(火)

- ②きらら kids (有明保健センター)
 - 11月5日(火)
- ▶ママたちのためのリフレッシュ講座※要予約 10月28日(月)10時30分~11時30分
- ▶講 師 森本洋子 先生
- ▶対象者 0~2歳前後の赤ちゃんがいる親子
- ▶申し込み・問い合わせ先

子育て支援室(262-4015)

第で子育で 育児サークル

育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。 どなたでも自由に参加できますので、お友達と楽しい時間を過ごしてみませんか。

7月の育児サークル (予定) 10~12時

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第1火曜日)	7月2日 (火) 七夕飾りを作ろう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	7月3日 (水) 七夕会(楽器遊び)	霊丘公民館
(第 1 水曜日) にこにこ kids (第 1 木曜日)	7月4日 (木) 七夕飾りを作ろう	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	7月9日 (火) 夏のおやつ作り	三会公民館 🙉
「第2尺曜日) すくすく げん kids	<u>夏の867年り</u> 7月 18日 (木) みんなでダンスを	お公公民館
(第3木曜日)	楽しもう	
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	7月 25 日(木) プール遊び	児童館

- ※保健師・栄養士による乳幼児相談も行っています (9時30分~11時 こいこいひろばを除く)
- ※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります

ママたちのためのリフレッシュ講座

- ▶内 容 手仕事シリーズ (要材料費 200円)
- ▶と き 7月5日(金) 10時~12時
- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 小学校就学前の子どもがいるお母さん
- ▶講 師 桑島ありさ 先生(あとりえ翠)
- ▶申し込み先 子育て支援室(☎62-4015)

託児可