

コンシェルジュ便り

2024.6月号

【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 ☎0145-45-3555

暑いと感じる日が少しずつ増え、初夏を迎える時期になりました。おひさま広場に半袖姿で遊びに来るお子さんの姿も増えましたね。お子さん達は体温調整がまだうまく出来ず、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。衣服で調整しながら元気に夏を迎えられるといいですね。おひさま広場のリサイクル品も衣替えをし、夏物の衣類や靴、帽子を展示しています。ぜひご活用ください。

赤ちゃんとの散歩を楽しもう！

生後2～3ヶ月頃から外気浴をかねて抱っこでお散歩を。

水分補給がいつでもできるように飲み物の準備や虫除けも忘れずに。

散歩に出る時は、冬は暖かい昼間に、夏は朝夕の涼しい時間を選ぶようにしましょう。

歩き始めの頃は、とにかく歩いてみたいもの。危険がない場所でたくさん歩かせてあげましょう。

赤ちゃんは風にあたり、日差しを浴びるだけでも疲れます。

戸外に出る時間は体調や様子を見ながら、少しずつ延ばしてください。

紫外線が気になる時期は、帽子をかぶせる、ベビー用の日焼け止めを塗るなどの対策を。

歩くのが上手になってきたら、一緒に手を繋いで歩く練習もしてみてください。



ストレス解消できていますか？

下記の表は**子育てママのストレス解消法ランキング**です。子育て中は自分のペースでやりたいことができなかつたり、思うようにはいかないことも多くストレスが溜まりやすい状況です。中でもストレスの原因として1番多いのが自分の時間がとれないこと。

解消法を見てみると、食べる、飲む、寝るなど本能的なものが多い中、1つのことに集中する、自分だけのペースで何かできるということは意外とストレス解消になるようです。

人によってストレスの原因が様々であるように、解消法も人それぞれ。自分なりのその時できる解消法で上手に発散できるといいですね。

1位	外食
2位	スイーツやお菓子を食べる
3位	お酒を飲む
4位	買い物
5位	1人の時間を作る
6位	歌う
7位	友達に会う・愚痴を言う
8位	映画・音楽鑑賞
9位	寝る
10位	外出・旅行

子育ては完璧を目指さなくてもいいんです！

6月 子育て講座のお知らせ

6月の子育て講座は『花壇作り』です。おひさま広場玄関前の花壇を素敵に彩りましょう♪今年は何んな花を植えるのか、お楽しみに!!

日時：令和6年6月5日（水）10:30～

場所：おひさま広場

花壇作りの後は、ホッと一息できるよう、ティータイムを予定しています。お茶とお菓子をご用意しますので気軽にご参加くださいね。

