

コンシェルジュ便り

2026.7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

7月を迎え、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。もうすぐ夏休みが始まり、ご家族でお出掛けや帰省などを予定されている方も多いのではないのでしょうか。いつもとは少し違う毎日が始まるこの時期は、お子さん達にとって新しい経験がいっぱいの季節です。外で元気に遊んだり、初めての場所を訪れたり、たくさんの「できた!」や「楽しい!」を感じることも多くなりますね。日に日に暑さが増していく季節でもありますので、水分補給や休息を取りながら無理のないペースで過ごしてくださいね。

夜泣きで大変な時期もありますが、
お子さんの成長とともに必ず楽になる
日がきます!

7月の子育て講座

リズムに乗って叩くだけ♪みんなで楽しむ打楽器体験!

『ドラムサークル』

日時: 令和8年7月9日(木)10:00~

こども園行事「ドラムサークル」を見学に行きます。参加希望の方は10:00までにおひさま広場にお越しください。終了後は通常通り、おひさま広場で自由開放となります。

季節の変わり目に夜泣きが増えるワケ

乳幼児期のお子さんは大人に比べて体温調節機能が未熟です。暑さや寒さを感じても自分で調整することができません。昼間は暑くても夜は冷え込むとか、エアコンで室内が涼しくても外は暑いなど、1日の中で温度変化が激しいとお子さんの自律神経が乱れやすくなり、夜泣きに繋がることがあります。

~夜泣き軽減のための環境づくり~



季節の変わり目には、室温調整や重ね着で簡単に体温調整できるようにしておきます。寝冷え対策にはスリーパーやお腹が出ないタイプのパジャマがお勧めです。

寝かしつけの1時間ほど前にお風呂に入ること、入眠効果を最大限利用し、熟睡を促すことが期待できます。季節によって湯温も調整するとより効果的!

【材料】

- ・100%グレープジュース 100cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 50cc
- ・寒天パウダー 1.6g
- ・プレーンヨーグルト 120g

あじさいゼリーの作り方

見た目も涼しげ
暑い夏に喉ごしのよいおやつです

- ①分量の水に寒天パウダーを入れ、かき混ぜながら煮溶かす
- ②2~3分沸騰させてから砂糖を加え、煮溶かす
- ③火から下ろしてジュースを加え、バットや平たい容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④型から出し、サイコロ状に切る。プレーンヨーグルトの上にゼリーをのせて盛り付け

