



わくわくランド通信

第5号 令和6年8月発行

暑い日が多くなり、いよいよ夏本番!! 皆さんは、どこかへ出かけましたか? プールや水遊び、海や山へのお出かけ、そしてご実家に行かれる方も多いかと思います。

暑い夏を、熱中症に注意しながら、元気に楽しく過ごしましょう。

大崎市子育て支援拠点施設
わいわいキッズ大崎内
子育てわくわくランド
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号
TEL 0229-24-7778
FAX 0229-24-9175



8月の行事予定

※わくわくランドは、未就学のお子さん対象の施設です。
※☆マークの行事は、大崎市にお住まいの方が対象で予約が必要です。
受付は1日からです。 電話来館受付時間 午前9時～午後5時

日	月	火	水	木	金	土
サークル・育児講座 受付のお知らせ 利用登録している方は、8月より大崎市LINE公式アカウントより予約できるようになりましたので、ご利用ください。LINE予約は、開催日の2日前までです。				1 	2 	3
4	5	6 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	7 お店屋さんごっこを します。ご参加をお 待ちしています。	8 ☆みんなの サークル 「小学生と一緒に 遊ぼう」 (10:00～11:00)	9 栄養相談 (9:30～11:00)	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 	20 なんでも相談 (9:30～11:00)	21 ☆2歳以上児 サークル 「プールで 遊ぼう」 古川西保育所 (10:00～11:00)	22 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	23 ☆1歳児 サークル 「ジャブジャブ 水遊び」 (10:00～11:00)	24
25 ☆ツインズ サークル 「水遊びを しよう」 (10:00～11:00)	26 ☆0歳児後期 サークル 「水遊びを 楽しもう」 (10:00～11:00)	27 ☆0歳児前期 サークル 「ひえひえマット で遊ぼう」 (10:00～11:00)	28	29 ☆8月生まれの おはなし会 お誕生会も します! (10:00～11:00) 	30	31 ☆パパ サークル 「魚釣り ごっこ」 (10:00～11:00)



暑い夏を乗りきるために…「早寝・早起き・朝ごはん」



「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉をよく耳にするかと思います。大事と聞いても、「なんでだろう」と思う方もいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えることは、毎日を元気に過ごすために必要なことなのです。

☆早寝…夜8時には眠るようにしましょう。

ぐっすりと眠ることで、成長ホルモン等が分泌されます。寝ている間に脳で記憶の整理もされるので、記憶の定着にも繋がります。

☆早起き…朝6時には起こすようにしましょう。

カーテンを開けて、朝の光を浴びることで、脳に刺激が伝わり、良い目覚めに繋がります。

☆朝ごはん…朝ごはんを食べることで、栄養摂取はもちろん、日中元気に遊ぶことができます。元気に遊ぶことで、夜の良質な睡眠にも繋がります。

☆お子さんが元気に過ごすために、できることから始めてみましょう!