



令和7年 6月号  
 小国町子育て支援センター  
 TEL 090-9015-8330  
 健康管理センター  
 TEL 0238-61-1000

♡♡♡ 就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます ♡♡♡

◇ 今月の子育て講座について ◇ (要予約) 専門の講師の方を招いて、お家の方を対象に講座を開いています。

子育て講座	期 日	時 間	場 所	申込み期限	内 容
ハンドメイド	6/10 (火)	10:00~ 11:30	健康管理センター	6/3 (火)	簡単な小物を作ります。
ヨガ	6/17 (火)	10:00~ 11:30	健康管理センター	6/10 (火)	動きやすい服装でタオル・バスタオル・飲み物をお持ちください。
食育 (笹巻)	6/26 (木)	9:00~ 12:00	健康管理センター	6/19 (木)	飲み物をお持ちください。

\*申込みは子育て支援センターにお願いします。なかよし広場に参加したとき、または電話でお申込みください。

\*お子さんのお世話はスタッフがお手伝いをします。



### 七夕飾り製作

6月第2週から七夕かざりの製作ができます。願い事を書いておうちに飾ってください。



### 看護師相談

年4回(6月・9月・12月・3月)の誕生会・身体測定の日に看護師による健康相談を行っています。お子さんを遊ばせながら、普段気になっていることなどを気軽に相談することができます。



### 身体測定・マンスリーフォトについて

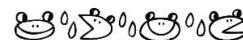
身長・体重の計測や記念撮影ができます。ご希望の方は「なかよし広場」にいらしたときに、スタッフに声をかけてください。

### 「なかよし広場」をご利用の方へ

- 必要な方は飲み物をお持ちください。
- ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。
- 授乳やおやつを食べさせたい場合は、スタッフに声をかけてください。
- 活動場所が健康管理センターで、お子さんが長靴やサンダルを履いてお越しの際は、安全に遊べるように“上履き”をお持ちください。



## 《6月の予定》



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	なかよし広場 AM			なかよし広場 AM 健康管理センター	なかよし広場 AM		
	なかよし広場 PM			なかよし広場 PM 健康管理センター	なかよし広場 PM		
8	9	10	11	12	13	14	
	なかよし広場 AM	子育て講座 「ハンドメイド」	なかよし広場 AM		なかよし広場 AM 健康管理センター	あそびの広場 健康管理センター	
	なかよし広場 PM	なかよし広場 PM 健康管理センター	なかよし広場 PM		なかよし広場 PM 健康管理センター	AM 9:00~11:30 PM 1:00~4:00	
15	16	17	18	19	20	21	
	なかよし広場 AM	子育て講座 「ヨガ」	なかよし広場 AM	なかよし広場 AM 健康管理センター	なかよし広場 AM		
	なかよし広場 PM	なかよし広場 PM 健康管理センター	なかよし広場 PM	なかよし広場 PM 健康管理センター	なかよし広場 PM		
22	23	24	25	26	27	28	
	なかよし広場 AM	誕生会・身体測定 看護師相談	なかよし広場 AM	子育て講座 「食育」	なかよし広場 AM		
	なかよし広場 PM			なかよし広場 PM 健康管理センター	なかよし広場 PM		
29	30	<開所時間> 午前 9:00~11:30 午後 1:00~4:00					
	なかよし広場 AM						
	なかよし広場 PM						

「はじめのいっぽ」は小国町のホームページ及び公式LINEに掲載しています。



令和7年 6月号  
 小国町病後児保育室「にこにこ」  
 TEL 090-7070-8691  
 健康管理センター  
 TEL 0238-61-1000

病後児保育室「にこにこ」は、病気の回復期にあり集団または家庭での保育が困難なお子さまを看護師と保育士が連携してお預かりする施設です。ご利用されたい方は事前に登録をしてください。  
 病後児保育室からのプチ情報を載せましたので、参考にしてください。



## 初夏からの健康対策



### 季節の変わり目 体調を崩しやすいのはなぜ？

私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。夏でも冬でも体温を一定に保てるように、体が機能するのです。

暑い夏には … 熱を逃がそうとして手足の末梢血管を開きます。

寒い冬には … 血管がぎゅっと縮まって熱をに逃がさないようにします。

季節の変わり目は体の夏のモードと冬のモードの切り替えの時期。変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内のいろいろなバランスが崩れてしまうのです。

### スムーズに夏の体に移行するために

「暑熱順化」(しょねつじゅんか)を意識して体を暑さに慣らしましょう。

適度な運動や入浴で汗をかき、体温調節を高めることが効果的です。



たんぱく質や脂肪のある食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。

ジュースやアイスばかりでは、力がつきません。



生体リズムを整えて

夜は早めに寝て、朝は早起きして朝ご飯を食べましょう。健康な生活の秘訣です。

\*汗腺の数は生まれたときから大人と変わりありませんが、能動汗腺(汗を出す能力)の数は成長とともに増加し、2~3歳頃までに発汗機能が完成するといわれています。体温調節機能の成熟のために、発汗機能が完成するまでのこの時期に適度に汗をかく生活を送りましょう。

## ◇ 小国町病後児保育室「にこにこ」 ◇

対象児童：〈町内在住の児童〉

1歳~小学3年生の児童

〈町外在住の児童〉

保護者が小国町の事業所に勤務している

1歳~小学3年生の児童

場 所：病後児保育室(健康管理センター内)

保育時間：月~金曜日 午前8時~午後6時

(祝日、年末年始を除く)

### 利用手続き

#### 1 利用登録

健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し事前に登録します。

#### 2 利用予約

直接、病後児保育室に電話で予約します。

受付時間：午前8時30分~午後4時30分

電 話：090-7070-8691

- 必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
- 月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
- キャンセルの場合は前日の午後4時30分までか、利用当日の朝(7時30分~8時30分)に連絡をください。

#### 3 利 用

利用当日に申請書を提出してください。

「利用登録届出書」は毎年度提出が必要です。今年度登録している方には、年度末に申請用紙を送付いたします。