

ろっくもっくぷらざ とまり



令和7年7月発行

六ヶ所村立泊こども園
子育て支援センター

☎0175(77)2128
担当 目代 久子



「お母さん方の子育てを応援します」

こんにちは！ 泊こども園子育て支援センターです。
梅雨に入りましたが、汗ばむような日が続く、もう夏がすぐそこまで来ているように感じます。
七夕に、プール、夏祭りに、花火大会など夏の行事も盛りだくさんの季節となりました。季節柄、熱中症の
ニュースも良く見かけるようになりました。こまめな水分補給と休息を心掛け、気温・湿度共にぐんぐん上
がり、暑さを迎えるピークを元気に乗りきっていきましょう。



寝冷えには 気を付けよう！

これから本格的な夏がやってきて、暑苦しい夜
が続いたりしてきます。夜はエアコンや扇風機をつ
けたままにしておくと、寝冷えの原因になってしま
います。寝る時はエアコンの室温設定やタイマーを
調節したり、タオルケットを掛けるようにするなど、
体調を崩さないように気を付けましょう。

木の玩具で遊ぼう！

木の玩具による楽しい遊びの体験は、子どもの
好奇心や想像力を豊かにし、木材の持つ、「温かい
触り心地」「特有の香り」「柔らかい響き」は、五感
を刺激し、心地よい刺激を受けた子どもの感性
は、のびのびと健やかに育っていきます。

戸外遊びや水遊びもいいですが、暑い夏の日
は、ろっくもっくぷらざで涼みながら、たくさんの
木の玩具に触れて遊んでみませんか。



支援センターの利用方法について

- ◎利用できる曜日は、月～金曜日(日、祝を除く)
- ◎利用時間9:00～12:00 まで
- ◎料金は無料です
- ◎利用希望の方は、事前にこども園に連絡くださる
ようお願いします。
- ◎親子の水分補給の飲物、お子様のおやつをご持参
ください。
- ◎育児相談もお気軽にご利用ください。



「ネバネバパワー！」



夏野菜がおいしい季節になりました。ヤマ
イモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなど
食材に共通していることは“ネバネバ”とい
うこと！このネバネバは腸内環境をよくす
る働きをしてくれるのです。栄養価も高く、
夏バテ防止にピッタリ！口当たりやのど越
しもいいので、是非ご家庭でもネバネバ食
品を取り入れてみてくださいね。

