



ひまわり通信



令和 8 年 7 月・8 月・9 月号

滝川市地域子育て支援センター 発行日 令和 8 年 7 月 1 日

夏の訪れを感じる季節となりました。

毎日の子育て、本当にお疲れ様です。滝川市地域子育て支援センターは、親子で楽しく遊びに行ける場所であると同時に、保護者の皆さんがほっと一息つける場所でもありたいと思っています。

この夏も親子で楽しめる遊びや行事を予定していますので、どうぞ気軽に遊びに来てくださいね！

お子さんとの毎日は楽しいことばかりではなく、思うようにいかず大変なこともたくさんあると思います。そんな時は一人で抱え込まず、ぜひ気軽に職員にお声かけください。



暑い日の遊び、どうしていますか？

気温が高くなり、外遊びが難しい日も増えてきました。親子で夏を元気で楽しく過ごすためのポイントを紹介します



☀暑い日は無理せず休憩を

小さなお子さんは夢中になって遊び、疲れや暑さに気づきにくいので、こまめに休憩をとみましょう。

☀水分補給は「のどが渇く前」に

のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。遊び始める前、おやつの前後など、タイミングを決めて声をかけると飲み忘れを防げます。

☀外遊びは午前中にし、室内遊びも取り入れて

外遊びは気温が高くない時間帯を選んだり、気温が高い日は無理をせず、日かげや室内遊びも上手に取り入れましょう。

☞室内遊びの場として、ぜひ子育て支援センターを活用してください！



暑い日におすすめの室内遊び

◎新聞紙遊び

おもいっきり遊びたいときにおすすめの新聞紙遊び。新聞紙がない場合は、お家にある不要な紙でやってみてください！

特に決まりはありませんが、例えば…

- ・びりびりやぶいたり、ちぎる
 - ・ちぎったものを上に投げて、ひらひら落ちてくるのを楽しむ
 - ・丸めてみる
 - ・ビニール袋に集めて入れる
 - ・ビニール袋に顔を描く
 - ・ビニール袋を転がしたり投げて遊ぶ
- など、自由に楽しみましょう☆

※新聞紙を口に入れないように注意してください。

暑い夏も

子育て支援センターをご利用ください！

- ☑暑くて毎日どこで遊ぼうか悩む
- ☑子どもが家で元気いっぱいでおうち遊びに困る
- ☑大人も暑さで疲れてしまう
- ☑大人が誰かと話して気分転換したい
- ☑平日も土曜日も遊び場を利用したい
- ☑パパが子どもを連れて遊びに行きたい



詳しくは、上の二次元コードから滝川市公式LINEへ移動し、滝川市子育て情報サイトの「子育て支援センターについて」をご覧ください。