

＊＊ふたばすくすくだより＊＊



7月はイベントがいっぱいで、多くの方にご参加いただき、楽しい時間を共有することができて嬉しかったです。ありがとうございます。8月は家族や親戚の人と過ごす時間が多く、子どもたちにとっても楽しいことばかりです。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取るようにしましょう！

日	月	火	水	木	金	土
嬉しいお知らせ！ 毎回好評のタッチングアロマを9月16日（水）に予定しています。 詳しい内容については後日チラシを掲示しますので、支援室にてご確認ください。						1
2	3	4 ひろば開放	5 ひろば開放	6	7 ひろば開放	8
9	10 ひろば開放	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18 ひろば開放	19 ひろば開放	20	21 ひろば開放	22
23	24	25 ひろば開放	26 ひろば開放	27	28 ひろば開放	29
30	31				身体測定	

＊ひろばや活動会場においてのケガや事故は保護者の責任になります。登録時の確認事項をきちんと守って、お互いに気持ちよく、親子で楽しく過ごしましょう！

開放日を確認して遊びに来てね！

認定こども園ふたば



令和8年7月発行
0795-82-1010



- ◎開 放 日：概ね火曜日・水曜日・金曜日（園の都合により変更有）
- ◎ 開放時間：9時15分～11時15分
- ◎持 ち 物：お茶（親子）・オムツなど
- ◎利 用 料：なし（一部除く）
- ◎申 込 み：イベントなどは事前申し込みが必要です。
- ◎子育て相談：随時受け付けています。

専門相談や個別の調整もしますので、ちょっとしたことでもご相談ください。

- ☆駐車場は、こども園西側の保護者駐車場をご利用ください。横断歩道を渡って正門からお入りください。ベビーカーや自転車でお越しの方は、バス出入口をご利用ください。
- ☆その他、登録時の確認事項にご協力ください。

◇丹波市内に関係のある警報が発表されている時には、安全第一を考慮して、すくすくひろばの活動は中止いたします。また、この機会に市防災メールをぜひ登録ください。



飛んで！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない

●お風呂に入ってさっぱりする



●汗を吸いやすいパジャマを着る

