



尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和元年5月1日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂 139-1 (はすね子ども園併設)
 TEL 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ http://www.syuhokai.or.jp

5月の活動予定 場所：子育てひろば【げんきっず】

モノトーンからカラフルな世界に変わり、日ごとに緑も色濃く感じ、日差しもとても眩しく感じられます。一年の中で最も過ごしやすいこの時期。緑いっぱいの自然の中で、お日様を浴びながら元気いっぱい楽しく過ごしたいですね！



日焼け対策のポイント

これからの季節、増える紫外線。紫外線を浴びると体内にビタミンDがつけられ骨をつくるカルシウムが吸収、沈着しやすくなる反面、浴び過ぎると将来皮膚がんになる可能性も高くなります。対策をしながら上手に紫外線と付き合しましょう！

1. 日焼け止めを塗る。

日焼け止めの使用は、6ヶ月以降が望ましく、「子ども用」又は「ベビー用」を使いましょう。子どもは汗をよくかくので、「ウォータープルーフ仕様」が好ましいです。又、塗りっぱなしは肌に悪影響です。お風呂で洗い流しましょう。

2. 日光が直接あたらない格好をする。

普段から長袖長ズボンを基本として、つば広の帽子も被りましょう。

3. 日陰など、遊ぶ場所を選ぶ。

建物の日陰部分や公園でも直射日光が当たる場所より木漏れ日が当たる場所を選びましょう。

4. 遊ぶ時間帯を工夫する。

午前10時から午後2時が一番紫外線の強い時間帯です。できる限りこの時間帯を避けて遊ぶようにしましょう。曇っていても紫外線はありますので注意しましょう。



活動サークル	日程及び内容
げんきっずディ 10時～14時	7日(火)・27日(月) ※ 園庭・施設開放しています。保護者の責任のもとでご自由に利用下さい。 ※ げんきっずディは、好きな時間帯に園庭や施設を使用できません。お友達同士や親子で、ご自由にご利用下さい。
手芸サークル 9時半～12時	9日(木)【パッチワーク作り】※ 初めての方は申込みをして下さい。お母さんのためのリフレッシュ講座です。
親子サークル 10時～12時	13日(月)【紙バックで遊ぼう!】 身近にある廃材を利用しておもちゃを作ります。 29日(水)【風船で遊ぼう】 いろいろな風船で遊みましょう!
あおぞらサークル 10時～12時	20日(月)【じゃがいもの苗を植えよう!】 じゃがいもを畑に植えます。日焼け対策を忘れずに!
クッキングサークル 10時～12時	22日(水)【いろいろクレープ】 参加費1組100円 準備の為20日(月)までに申し込み下さい。
のびのびカフェ 10時～13時	17日(金) 子育て中の方であればどなたでも参加出来ます。ママだけの参加もOKです。飲み物を用意していますので、おしゃべりを楽しみリフレッシュしてみませんか?
ボランティア 9時～12時	11日(土)・18日(土)・25日(土) ※ 毎週水曜日までに申込み下さい。(先着10名) 学生・一般の方が参加出来ます。子どもと触れ合いながら、保育教諭体験をしてみませんか?
育児相談 10:00～16:00《随時対応》 子育ての事や子どもの育ち、成長など不安に感じる事などを話してみませんか?良い解決策が見つかるかも!?	

