



< 開室時間 >

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

< 受付時間 >

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp

暑い毎日が続いています。日差しが強く、夏場の日中の気温は、かなり高くなって
しまうので、十分な休息、こまめな水分補給など、熱中症対策をしながら健康に
過ごしていきましょう。

子どもを認めることばをたくさんかけましょう♪

「ほめて伸ばす」ということを耳にすることがあることと思います。ほめることは、
子どもの成長をサポートする上で重要です。正しいほめ方をし、認めてもらえることで、
自分のことや相手に対しての思いやりの心が育ちます。また、チャレンジ精神も育ち、
自信を持って挑戦したり、自分からやろうとする気持ちも育っていきます。
その反面、いけなかったことは、しっかり「叱る」ことも大切です。まだ、良い悪いの
区別がつかない時期なので、一つひとつ丁寧に伝えていきましょう。
「ほめる」と「叱る」のバランスよくメリハリが大切です。

お問い合わせ・子育てで
お悩みの事は…
「からまつ保育園」まで
お気軽にお電話ください。

からまつファミリ-
サポートセンターの
ご利用、お待ちしております。

よかったところを
具体的に伝える

ちゃんと手を
つないで抜けるね



< ほめ方のポイント >

結果だけでなく、過程も
ほめる

最後まで
がんばったね



大人も一緒に喜ぶ
「すごいね!」より
「できたね!」



他人との比較はしない



失敗した時も、
できていたところをほめる

ここはよく
できていたね



< 熱中症に注意! >

熱中症になると、顔がほてり、
身体が熱くなったり、食欲が
なくなり、ぐったりする様子が見られます。 ↓ そんな時は…
* 涼しい所へ移動し、体を冷やす
* 水分、塩分を与える
回復しない時には救急車を!



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。



保健

～暑さから子どもを守りましょう～

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。
強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が
高くなるためです。



日中の外出は…

- ・なるべく日陰を選んで歩く
- ・暑さの激しい11時から15時は避ける
- ・日よけ等で空気がこもらないように注意する（ベビーカー）
- ・子どもの様子を確認しながら水分補給はこまめにとる
- ・車での外出の際は、絶対に子どもを車内に残したままにしない



～八王子市で実施されている健診を受けましょう！！～
特に1歳半、3歳児健診は、お子様の成長発達を確認する
大切な健診です。必ず受けるようにしましょう。



栄養

～夏を元気に過ごすための夏バテ対策～

夏バテは全身の倦怠感や意欲の低下、頭痛、めまい、
食欲不振、体重減少などさまざまな症状を引き起こし
ます。夏を乗り切るために対策をおこないましょう！

栄養バランスを考えましょう



主食・主菜・副菜・汁物を
摂る意識をしましょう。

温かいものを食べましょう



冷たいものばかりは消化
機能を低下させます。

しっかりと睡眠をとりましょう



夜更かしはせず、睡眠して
体力を回復しましょう。

軽い運動や入浴で
汗をかきましょう



体温調節をスムーズに
おこなえるようにしましょう。