



北名古屋市

子育て支援センターだより

平成30年度 10月号

北名古屋市のホームページから子育て支援サイトにアクセスしてね!



過ごしやすい季節になってきましたが、子どもは常に水分補給が必要です。また、子どもは喉が渴いたことを上手に伝えることができません。お父さんやお母さんなど周りの大人が意識することで、水分不足にならないように気を付けていきましょう。今回は、子どもの水分補給について特集していきます!

子どもの体には“水”がいっぱい!!

私たちの体の中の水分は、汗をかいて体を冷やしたり、体の中の不要な物質をおしことして体の外に出したり、体にとって大切な役割をしています。

【大人の体→約60%が水分です。】 【子どもの体→70~80%が水分です。】



そのため、子どもは動くとすぐに汗をかくので、生活の中で水分補給がとても大切になってきます。



◇水分補給のポイント◇



いつ?

《汗をかく時の前後に水分補給をしましょう。》

例えば

- ☆朝起きた時とおやすみ前
- ☆遊びに出掛ける前と後
- ☆お風呂に入る前と後
- ☆食事中

⇒小さい頃から水分を取る習慣を身に付けていけるといいですね。

何を?

《やっぱりお茶が一番!》

カフェインのっていない麦茶や湯冷ましが一番おすすめです。果汁やスポーツドリンクは、むし歯や肥満、食欲不振を招きやすいため、普段の水分補給としては控えましょう。牛乳は消化吸収に時間がかかるため、水分補給というよりも食事中の栄養と考えていきましょう。

どのくらい?

《一度にたくさん飲みすぎないようにしましょう。》

子どもが喉が渴いたと感じ、一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。

⇒汗をかく前に少しずつ、こまめに飲むようにしていきましょう。



☆お知らせ☆

各子育て支援センターでは、保健センターより管理栄養士の方に来ていただき食育相談を行っています。水分補給のこと、離乳食のことなど、個々の月齢に合わせて相談にのってもらえます。ぜひ、気軽に来てください。

- ◎11月 5日(月) 午前10時~11時30分 東子育て支援センター
- ◎11月19日(月) 午前10時~11時30分 北子育て支援センター
- ◎12月 4日(火) 午前10時~11時30分 西子育て支援センター
- ◎12月11日(火) 午後2時~2時40分 南子育て支援センター (赤ちゃんタイムの中で)



東子育て支援センター《こあら》

はじめましての会

日時：10月17日(水)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談



おはなしタイム

日時：10月26日(金)11:30~12:00
内容：絵本の読み聞かせ

西子育て支援センター《にこにこ》

プレママタイム

日時：10月17日(水)13:30~15:00
内容：先輩ママとの交流会
赤ちゃんとのふれあい遊び



おはなしタイム

日時：10月26日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ

北子育て支援センター《光の広場》

おはなしタイム

日時：10月5日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ

赤ちゃんタイム

日時：10月9日(火)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談



南子育て支援センター《星の広場》

お楽しみ会

日時：10月3日(水)11:00~12:00
内容：運動会ごっこ遊び



赤ちゃんタイム

日時：10月9日(火)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談

おでかけこあら

日時：10月23日(火)10:00~11:45
場所：コッツ山公園
内容：秋の自然に触れよう



とことこ・こめの

日時：10月15日(月)10:00~11:45
場所：米野公民館
内容：シャボン玉遊び



《お知らせ》



☆子育てクラブ開催日について☆
以下の日程は子育てクラブのため、
対象以外の親子の利用は午前10時30分
までとなります(午後は通常通り)。

《東・北子育て支援センター》
10月18日~11月15日の毎週木曜日
《西・南子育て支援センター》
10月16日~11月13日の毎週火曜日

※ご協力よろしくお願ひします。



さくらんぼタイム



双子・三つ子など多胎児親子を対象とした集まりです。交流会や親子遊びを通して、友達を作ったり、育児の悩みを分かち合ひましょう。

日時：10月17日(水)13:30~15:00
内容：保健師による保健相談
場所：北子育て支援センター
対象：就園前の多胎児親子、妊婦

開催場所に
ご注意ください。

★電話相談・面接相談(予約制)

月~金 9:00~16:00

★発達相談(予約制)

月~金 10:00~16:00

※相談専用電話 ☎22-5151

♥子育てコンシェルジュのご案内(ご予約・ご相談)♥

ご家庭の状況に応じて、子育て情報のご案内や子育て相談を行っております。

市役所福祉部児童課 月~金 9:00~12:00 13:00~16:00 ☎22-1111
西子育て支援センター 月~金 9:30~12:00 13:00~16:00 ☎25-5155

編集発行

東子育て支援センター「こあら」 ☎26-7763
〒481-0003 北名古屋市能田南屋敷 366 番地

西子育て支援センター「にこにこ」 ☎25-5155
〒481-0033 北名古屋市西之保高野 79 番地

南子育て支援センター「星の広場」 ☎22-5677
〒481-0006 北名古屋市久地野北浦 69 番地

北子育て支援センター「光の広場」 ☎22-5517
〒481-0032 北名古屋市弥勒寺西一丁目 72 番地

各子育て支援センター

開設日時 月~金 9:00~15:00

対象 北名古屋市在住の就園前の
乳幼児親子(自由来所)

内容 親子遊びなど

(西子育て支援センターは、9:30~15:00 開設)

イラストの転用・複写不可