



スワンちゃん通信 8. 9月号

親子ひろば スワンちゃんのおうち

令和 8 年 8 月発行
浜松市中央区舘山寺町 2 4 1 8 - 1
Tel 4 8 7 - 1 6 1 1 (舘山寺こども園内)

暑い日が増えてきました。セミの声が響き、本格的な夏の到来を感じます。水遊びや虫取り、花火など、夏を思いきり満喫できるといいですね。暑さや湿度により体力が消耗しやすくなる時期です。おいしくご飯を食べたり、水分補給をしたり、お昼寝をして体を休めるなど元気いっぱい夏を乗り切れるといいですね。

8. 9月の予定

10:00~11:30

8月5日(水) 水遊び

19日(水) 水遊び・誕生会

(8月生まれのお友だちをお祝いします)

9月2日(水) 水遊び

9日(水) 戸外遊び・誕生会

(9月生まれのお友だちをお祝いします)

*水筒、帽子、着替え等をお持ち下さい。

*お子様の様子に合わせて、時間内に
いつ来られても、帰られてもいいですよ。

9月1日 防災の日



防災の日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみてください!! 非常時、最低 3 日分の食料備蓄が望ましいとされています。

「まあいいか」と失敗しても笑顔で♪

お母さん、お父さんが疲れていたり、何か悩んでいたりすると、子どもってすごく敏感に察知して、笑顔がなくなってしまいます。

完璧を求めてしまうと、息が詰まってしまいますよね。「まあいいか」と、完璧ではない自分を受け入れることで、結果的に家族の笑顔につながると思います。お母さん、お父さんが笑顔でいることが子供にとってなによりの栄養です。楽しみながら子育てをしていけたらいいですね。

ほいっぴ 横山だいすけさんの
インタビュー参照

すごいぞ!! 夏野菜!!

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べて下さいね。

◎きゅうりやレタスなど

⇒体の余分な熱をとる

◎パプリカやなすなど

⇒汗で失われるミネラルやビタミンが豊富

◎トマト⇒日焼けした肌を回復!!

☆親子ひろば☆

10月の予定

14日(水) 28日(水)