

きらきら



7月の予定



※子育て講座・講習会の詳細は「さっぽろ子育て情報サイト」または「さっぽろ子育てアプリ」をご覧ください。

白石区保育・子育て支援センター
(ちあふる・しろいし)

子育て支援係
札幌市白石区南郷通1丁目南8
☎:868-3160
Fax:861-0874

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 “かみふうせん” 読み聞かせ 15:00頃～15:20頃	3 子育て講座 「いざというときに安心 ～応急処置について～」 申し込み開始(10:00～)	4	5
6	7	8	9 ホールであそぼう (10:00～11:00) “絵本の玉手箱” 読み聞かせ 14:00～14:20	10 開催日:7月17日(木) 受付:月～金・10時～17時 ☎:861-0345		12
13 サンデーサロン 10:00～ 12:00	14	15	16 “つるばらおはなし会” 読み聞かせ 14:00～14:20	17 子育て講座 「いざというときに安心 ～応急処置について～」 14:00～14:45 ※事前申込み制	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



充分な休息とこまめな水分補給で 夏を元気に乗り切りましょう！！

屋外での水遊びや冷房の効いている部屋と暑い部屋との行き来など、暑さをしのぎ過ごす夏場は予想以上に体力を消耗してしまいます。屋外に出るときは充分な紫外線対策をして、屋内外にかかわらず、涼しい場所での休息とこまめな水分補給を心がけましょう。

乳幼児の体は、80%が水分で占められています。そしてその水分は汗をかくて体温調節をしたり、尿として出したりすることで失われていきます。そのため、水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むように、また、起床時や就寝前、遊びの前後、お風呂の前などにコップ一杯を目安に飲むとよいでしょう。

少しずつ気温も高くなり、市内の公園でも水遊びが始まろうとしています。天気の良い日には、川下公園や万生公園などに出かけて、水遊びを楽しんでみるのはいかがでしょうか。



※白石区内には、上記の他にも水遊びを楽しめる公園があり、札幌市公園検索システムから駐車場の有無や開催日などを確認することができます。



こちらをご覧ください

さっぽろ
子育て情報サイト
白石区のページはこちら



こそだて
インフォメーション
白石区複合庁舎3階でも
保育士がお待ちしています



SAPPORO



さっぽろ市
02-602-25-654
R7-2-494