



子育て支援コンシェルジュ便り

稲敷市こども支援課発行 令和4年6月23日 NO.75



雨が降ればひんやりと肌寒く、太陽が顔を出せば肌がジリジリと焼けるような暑さ。

7月は、変わりやすく体調を崩しやすい気候といえます。感染症にもかかりやすいので、予防や早期発見に努めたいものです。

また、これからの本格的な暑さに備え体力をつけておきましょう！

とうもろこしの魅力

みなさんはとうもろこしを食べますか？

夏から秋にかけて収穫される甘くて美味しい食べ物ですよね。食物繊維が豊富なので、腸をきれいにしてくれる働きがあります。

しかし、食べ過ぎると、まれに下痢を起こしますので、お腹の弱い方は食べ過ぎに注意しましょう。



ひとりシャンプーデビュー 4, 5歳から上手にできます

外遊びの機会が多い子どもの頭は汗やほこりなどで汚れています。毎日のシャンプーでスッキリさせたいですね。

とはいえ、家事に忙しい時間帯の入浴になるので、早くひとりで入浴・シャンプーが出来るようになってほしい！とも思うのではないのでしょうか。

4, 5歳頃は運動機能が発達し指先の動きが滑らかになる時期。

デビューのタイミングとしては良さそうです。

なぜ洗髪が必要なのかを知らせて、洗い方を伝えてください。一緒に自分も洗ってみせたり、ひとりで出来たらほめてあげたり・・・。

*地肌をちゃんとぬらし、シャンプーを泡立てる

*洗う時は指の内側（指のお腹）を使って♪シャカシャカ♪ 前→後ろ→てっぺん

*すすぎのシャワーはしっかりと！



7月 子育て支援コンシェルジュ出張相談予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		支援センターあいアイ 10:15~12:00	支援センターあいアイ 10:15~12:00	支援センターあいアイ東 10:15~12:00		
10	11	12	13	14	15	16
		支援センターあいアイ東 10:15~12:00	支援センターあいアイ桜川 10:00~11:30	支援センターあいアイ 10:15~12:00		
17	18	19	20	21	22	23
	海の日	支援センターあいアイ 10:15~12:00	支援センターこうだ 10:15~12:00	支援センターあいアイ東 10:15~12:00		
24	25	26	27	28	29	30
		支援センターあいアイ 10:15~12:00	支援センターあいアイ東 10:15~12:00	支援センターあいアイ桜川 10:00~11:30		

☼ 予定は変更になる場合があります。

☼ 電話相談は稲敷市役所029-892-2000（代表） こども支援課 成毛までお願いします。