



# 8月 すくすくだより

令和7年 8月 1日  
喜茂別町子育て支援センター  
TEL 55-5101

月～金 9:30～12:00/14:00～16:30

## 2025(令和7年) 子育て支援センター 8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	今週から「ふれあい福祉センター」でお待ちしています(^^)					喜茂別夏祭り
10	11	12	13	14	15	16
喜茂別夏祭り	山の日					
17	18	19	20	21	22	23
				セルフアロマ マッサージ		
24	25	26	27	28	29	30
				乳児健診 (留寿都)		
31		赤ちゃんの肌着は夏ならコットンや通気性の良いコットンメッシュ素材がオススメです。ボディスーツタイプならおなかも出ないので、暑い日はこれ1枚で過ごしてもOK!				

## 移転のお知らせ

この度、子育て支援センターが移転します。8月4日(月)からは「ふれあい福祉センター」でお待ちしていますので、お間違えのないようお願いいたします。ふれあい福祉センターでも、たくさんの親子さんに会えるのを楽しみにしています。お気軽に遊びに来てくださいね!

## セルフアロママッサージ講座

日々育児を頑張っていると、なかなか自分のケアまでは手が回らない...そんなママも多いと思います。家事や育児の隙間時間、寝る前のリラックスタイムなどにおうちで手軽にできるセルフマッサージを紹介します!

- ・8月21日(木) 10:30～11:00
- ・バスタオル1枚をご持参ください。

皆さまの参加お待ちしております(^^)

## 見逃さないで! 赤ちゃんの暑がいサイン

赤ちゃんのムチムチなフォルムっていつ見ても可愛いですよね!しかし、それ故に赤ちゃんは大人のように体温を放出することが難しく、体に熱がこもりがち。なんとか調整しようと、大人よりもたくさん汗をかいています。

... 赤ちゃんの「暑がりチェック」ポイントはここ! ...

### 1. 背中を直接触ってみて

服の中(背中部分)に手を突っ込んでみましょう。ジワっと汗ばんでいたら、暑がっている証拠です。ちょっと動いたりしただけでも意外と汗ばんでいることが多いので、こまめにチェックしてあげましょう。

### 2. 首のシワの奥をチェック!

首のシワを広げてみてください。シワの奥が赤く線になっていませんか?実はこれ「蒸し焼きのサイン」と呼ばれるもの!赤くなった線は、体に熱がこもって暑がっている証拠です。

### 3. 足の裏の温度をチェック!

赤ちゃんの足の裏は冷たいのが普通。足の裏があたたかいのは、眠いときか具合の悪い(熱がある)とき。それ以外であたたまっているときは、体が熱くなりすぎていると考えてください。