



2025年 8月のおしらせ



<もも>

足立区 鹿浜 2-24-2

電話番号 3853-5071

FAX 3853-5078

鹿浜いきいき館 子育てサロン

《利用時間》

火～金曜日：午前10時～午後6時

土曜日・夏休み(7/23～8/31)

午前9時～午後6時

※休館日：日・月・祝日・8/12(火)

《ランチタイム》

正午～午後1時

※ご利用の際は職員に声をおかけください。

※ランチタイム以外は水分補給のみのご利用になります。

あだちはじめてえほん事業

1歳6か月健診対象の

お子さんへ

足立区からの絵本のプレゼントを受け取ることができます。

※「絵本の引換券」をお持ちください。



栄養講座

※7/23～8/31の夏休み期間、乳幼児活動とこどもひろばのご利用はお休みになります。乳幼児子育てひろばはいつでもご利用できます。

7月3日に江北保健センターの栄養士が来館し、夏の食事や乳幼児の水分補給についてお話していただきましたので、一部紹介いたします。

《水分補給について》

乳幼児が必要とする水分量は

1歳未満 体重1kgあたり150mg

1歳以上 体重1kgあたり100mg

例えば、1歳未満の6kgの赤ちゃんだと
1日900mgです！



水分補給の基本は母乳&ミルク

それ以外なら水か麦茶にしましょう！

《水分補給のタイミング》

- ・たくさん泣いた時
 - ・起きた時
 - ・お風呂上り
 - ・不機嫌な時
 - ・遊んでいる時
 - ・お出かけの時
 - ・車内
 - ・おしっこの回数が少ない時
 - など
- こまめに水分補給をしましょう！



- ・100%果汁や乳酸菌飲料は糖分が多いので注意が必要です。
- ・イオン飲料は、水分補給＋電解質が必要な場合は子ども用イオン飲料を利用しましょう。ただし、健康な時に水代わりに飲ませるものではありません。

運動遊び



赤ちゃん体操



おはなし会



9月より乳幼児活動を再開しますので、ご参加お待ちしております！！



9月からは、午前中こどもひろばの利用が再開します。



子育てサロン内の様子

