

Maman's Club

～子育て相談室～ ままんずくらぶ

vol.71

ママが笑顔になって
「ちょっとオモロくなる」育児。
育ママ教室がお手伝いします！
体験、随時募集中♪

「一生に一度の育児を思いっきり楽しみなませんか。」

0-3歳 The sky is the limit ~可能性は無限大~
《親子育児教室》
4-6歳
《子ども塾》
7-9歳
《好奇心と思考力》

育ママ教室

近江八幡市桜宮町210-11(火～金10:00～17:00)
【TEL・FAX】0748-26-5344【WEB】ikumama.jp/



答えて
くださるのは…

(一社)育ママ教室代表
育児アドバイザー
馬場真鯉さん



A 毎日の習慣として15分程度の運動を取り入れることで、血行促進や自律神経を整える効果が期待できます。ウォーキングやなわとび、ストレッチなどがおすすめです。一押しはラジオ体操。ご家族で取り組めば、会話や笑顔も増えて継続率UP！食事は、豆腐・納豆などのマグネシウムや、卵・豚肉・魚などのビタミンB群を意識しましょう。



Q 天候が悪くなると、具合が悪くなりがちな我が子。いわゆる天気痛でしょうか。頭痛を訴えます。薬の服用とも平行して、体にいいことを日頃からできたらと思っています。何かすぐにでもできそうなことありますか？小学4年生です。

今月のおすすめの遊び

室内で没頭して遊べます♪

▼「ニャインタイトル」
(6歳～)

▼『具材』書籍・
おままごとの具材作り



Q 3歳男の子。どんな服装で寝るのがいいですか？夏でも冬でも布団を蹴飛ばし…汗だく！夏は、クーラーのつけ方にも悩みます。

A 綿やガーゼ、リネンなど、通気性と吸湿性に優れた素材の寝具が、熱がこもりにくく、快適です。室温は26℃～28℃を目安に、エアコンの風が直接当たらないようにし、サーキュレーターなどで空気を循環させるといいですよ。

✨ お便り大募集!! ✨

育児に関する悩みや不安はありませんか？
お子さんの年齢、相談したいことをお送りください

※読者の皆様から寄せ頂いた個人情報は「Maman's Club」コーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

ハガキ

〒523-0893

近江八幡市桜宮町289フジビル3F
(株)中広 オウティ編集室
『Maman's Club係』宛

メール



LINE

