

* 古平町子育て支援センター *



令和8年9月25日（金）発行

9月に入り、日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなり秋らしさを感じられるようになりましたね。これからの時期は、雨が降ったり天気が悪い日もあり外遊びの回数も減ってくるのではないのでしょうか。そんな日は、支援センターの広場、自由開放を利用してください。お母さんだけではなく、お父さん、おじいちゃんやおばあちゃん、ご家族の方と利用することも出来ますので、是非みなさんで遊びに来てください。お待ちしております。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



爪を切って清潔に！



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎても肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



おむつかぶれ していませんか？

おむつかぶれ第一の予防は、おしりを清潔に保つこと。おむつはこまめにかえましょう。かぶれが見られたら、できれば交換のたびに、患部をぬるま湯で洗い、よく水分をふきとってからおむつをつけましょう。洗わずに、乾いた布でこするのは禁物です。うんちのときは、ベビーオイルを含ませてふくのもよいでしょう。



令和8年10月の予定

月	火	水	木	金
			1 みんなの広場	2
5	6 みんなの広場	7	8 みんなの広場	9
12 スポーツの日	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

★斜線（\）日は利用できません。何も書いていない日は自由開放です。※担当が不在の場合もあります。

★みんなの広場 10：00～11：30 ★自由開放 月～金曜日 午前 10：00～12：00 午後 13：00～16：00

★本の貸し出し 月～金曜日 10：00～16：00

