＊古平町子育て支援センター＊



令和8年10月27日（火）発行

木々の葉の色が変わり、秋の訪れが感じられるようになってきました。食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、楽しみがいっぱいの季節です。しかし秋は、気温が下がり、風邪や感染症が流行りやすい季節でもあります。感染症予防は日常生活の小さな積み重ねが大切です。体調を崩さないよう、日頃から手洗い、うがいと、睡眠、食事、休養などに気をつけ、『感染症に負けない身体づくり』を心掛けましょう。

寒くなると戸外で遊ぶのはちょっと・・・。そんな時は、ぜひ支援センターの広場、自由開放をご利用ください。お母さんやお父さん、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。また、保護者同士で誘い合い、お母さん方のリフレッシュの場としての利用も大歓迎です。ぜひ、みなさんで遊びに来てください。お待ちしています。



・・・絵本の紹介・・・

「おまつりおばけ」
作：くろだかおる
絵：せなけいこ



今日はおまつり。おばけの一家もはりきっておでかけの支度。ところが、やってきたのはどろぼうです。大変、おばけのこどもがつかまっちゃった！愛らしいおばけたちが活躍する「せなけいこのえほん」シリーズです。

「サンドイッチでんしゃ」
作・絵：いりやまさとし



野菜たちの準備ができたら、ほらほらパンの電車がやってきました。みんなそろって乗ったらね、サンドイッチ電車のできあがり！さあ、めしあがれ！最後は食べるまねっこ遊びがしたくなる、こどもの食欲もわいてくる絵本です。

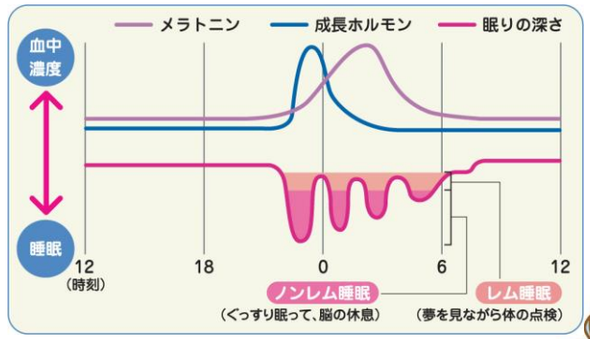


知っておこう！　こどもの睡眠

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、こどもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。こどもの健康を守るためにも、家族全員で生活を見直してみましょう。

睡眠のメカニズム

地球の１日は 24 時間ですが、生体時計の１日は、大多数のヒトで 24 時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、１日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって 24 時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。



１０月１０日は目の愛護デー　「さかさまつげ」って？

乳幼児期は、ほおの膨らみで、まつ毛が押し上げられ、それが角膜に当たって痛みや充血が起こることがあります。この状態を「さかさまつげ」と呼び、頻繁なまばたきや、目やになどの症状が見られます。自然に治ることが多いので手術の必要はありませんが抗生物質や角膜保護剤で治癒します。



令和８年１１月の予定

月	火	水	木	金
２	３ 文化の日	４	５	６
９	１０	１１	１２ みんなの広場（給食試食会）	１３
１６	１７ みんなの広場	１８	１９ みんなの広場	２０
２３ 勤労感謝の日	２４	２５	２６ みんなの広場	２７
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			