

\* 古平町子育て支援センター \*



# 陽だまり

令和5年9月21日(木)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下さい。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下さい。お待ちしております。



・・・支援センターの様子を紹介します・・・

現在、支援センター登録児童数は、少なくなっていて、「利用親子が少ないと、寂しいな...」そんな風を感じる方もいると思います。でも大丈夫です！時々、幼児センター園児が遊びに来ることがあり、園児と交流することも出来ます。同年齢のお友達との交流をしてみませんか？是非、遊びに来て下さいね！



## かたつむりさん元気でね♡

飼育していた2匹のかたつむり！来園時には、「いたー！」と興味を持って観察してくれていました。支援センターで遊んだ後には、しっかりかたつむりにも「バイバイ」して帰っていく子どもの姿が印象的でした。

支援センターのアイドルだった2匹のかたつむりです。みんなに沢山見てもらって嬉しそうに毎日たくさん食べてこんなに大きくなりましたよ。これからもずっと元気でいられるように外にかえしてあげました。元気な姿でまた来年会えるといいですね！



## 救急法講習会について

10月19日(木)第3回子育て講習会を実施します！もしもの時のために、基礎的な救急法について学んでみませんか。子どもの発熱、その他予期せぬ事故やケガなどが起き得る事が多々あります。そんな時、どんな対応をすべきか!?何をすべきか!?いざという時、きっと役に立ちますよ。

※申し込み締め切りは、10月3日(火)です！

申し込みの上、是非ご参加下さい！



## 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。



## 給食試食会について

今年度2回目の給食試食会を

10月3日(火)に行います。

試食を希望する方は、申込書に必要事項を記入し、給食費を添えてお申し込み下さい。

※申し込み締め切りは、

9月26日(火)です！

申し込みの上、是非ご参加下さい！



## 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。



## 絵本の紹介



おすすめの絵本は、シリーズ化され、出版されているパンダたいそうの絵本です！親子で触れ合いながら一緒に楽しめる絵本なので、是非お子さんと一緒に読んで、遊んでみて下さい！

※支援センターでも絵本の貸し出しを行っていますので、ご利用下さい。

