

心の花束 10月号

様似町子育て支援だより

令和5年10月

暖かい季節は南から、寒い季節は北から始まると言いますが、ようやく秋の気配を感じられるようになってきましたね。本当に今年の夏は暑かったですね…こんな経験初めてでした。今の子ども達は、エアコン完備の生活に慣れている子がほとんどだと聞きました。エアコンのない室内や屋外で沢山汗をかき、体内の水分が奪われ、熱中症になる方がとても多かったそうです。これからは熱中症の心配はなくなりますが、来年のためにエアコン完備は考えたほうが良さそうですね。

夏に強い日差しを浴び、高温続きで弱ってしまった体ですが、これからは過ごしやすい季節になります。果物や、食べ物でビタミン類をたくさんとり、紫外線を浴びすぎた体を労わってあげましょう。また、食欲が落ちてしまった方も美味しい物を食べ、体力を取り戻してくださいね！

短い秋を楽しみましょう。

子育てサロン 10月の予定

	室内遊び 10:00~12:00		
幼児センター ぱんだ組			5日(木曜日)
	10日(火曜日)	11日(水曜日)	12日(木曜日)
	17日(火曜日)	18日(水曜日)	19日(木曜日)
	24日(火曜日)	25日(水曜日)	26日(木曜日)

※幼児センター玄関よりお入りください

おとうさんと遊ぼう

日時 10月14日(土)
10:00~11:00
場所 幼児センターぱんだ組
※お母さんの参加でも大丈夫です。
※締め切り 10月12日(木)まで

親子でお料理

日時 10月20日(金)
10:00~12:00
場所 保健福祉センター 調理室
持ち物 エプロン・飲み物・各自必要なもの
締め切り 10月12日(木)まで

【子育て豆知識】

こどもの生活習慣を整えよう

子どもにとって、早寝、早起き、朝ご飯はとても大切な生活リズムです。毎日忙しい大人の生活に合わせがちですが、生活のリズムを整えることは、子どもにとってとても機嫌よく一日を過ごせる大事なことです。「遊ぶ」、「寝る」、「食べる」の3つの要素を大切にしましょう！

◎ 朝ですよ！

- ・カーテンを開け、朝日を浴びせてあげましょう。可能な季節は窓を開け、新鮮な空気を入れ替えるといいですね。

◎午前中はお日様の下で遊ぼう！

- ・必要な家事を済ませたら、天気の良い日はお外に出てみましょう。1歩お外に出ればお散歩の始まりです。場所は決めずに家の周りを歩くだけでも気分転換になりますよ！

◎食事は親も一緒に食べましょう

- ・食事は家族みんなで食べることをお勧めします。好き嫌いがあってもあまり気にせず、楽しい雰囲気気で食べましょう。だいたい20分くらいで食べ終わるといいですね。

◎おやすみは20時～21時くらいを目安に！

- ・このくらいの時間を目標にお布団に入るようにしましょう。あまり遅くなると次の日の目覚めが遅くなります。お昼寝は15時前に済ませると良さそうです。

【子育てサロン】 ※サロンに遊びに来る皆はいつも笑顔いっぱいです。



【放課後児童施設ひまわり】

※お友達と一緒に楽しく遊び、戸外では元気に走りまわり活動的に過ごしていました。



【子育て相談】

◎育児の不安や子育ての悩みなどの相談を受けています。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- ・相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- ・時 間・・・午前9時～午後5時まで
- ・TEL・・・36-5521 *FAX・・・36-2203
- ・〒058-0015 様似町錦町1番地の8（様似町立幼児センター子育て支援係）

*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。