



# おひさまひろば

三種町子育て支援センター  
 TEL 74-7760  
 FAX 74-7759  
 豊岡金田字森沢1-2  
 令和 7年11月号

落ち葉の季節となりました。皆様、お元気ですか？11月は祝日もあり、絶好の行楽シーズンですね。体調に気を配りながら晩秋を楽しみましょう。風邪予防には、ビタミンを多く含む旬の野菜などが効果的。「早寝早起き、朝ごはん」の生活リズムを通して、健康な体と心を育てましょう。この時期、つい厚着になってしまいがちですが、子どもは汗っかきです。子どもの様子をみて、大人が衣服の調節をしてあげましょう。



## 11月の予定



ひろばに参加したい方は、  
センターに電話で  
申し込んでください。

※都合により変更となる場合もあります



日 時	場 所	内 容
11月6日(木) 9:50~11:30	三種町子育て支援センター みっしゅ(和室)	JA食農教室「米粉で作る麦巻き作り」 卵焼きフライパンで麦巻きを作ります。大学ポテトの簡単な作り方もお伝えします。
11月13日(木) 9:30~11:30	三種町子育て支援センター	おひさまひろば「すくすく発育測定」 発育測定して、子育て仲間とお話しましょう。
11月20日(木) 9:50~11:30	三種町子育て支援センター	おひさまひろば「ママと赤ちゃんのフットケア」 講師：工藤 由花 氏 (ポティケア Salon CoCo セラピスト) 足裏マッサージで癒しの時間を…パパもOKですよ。
11月26日(水) 9:50~11:30	三種町子育て支援センター	出前講座「全国へひとつ飛び！便利な“空の旅。”」 お子様とお出かけしませんか？お得な航空券の購入方法やおすすめプランなどをご紹介します。

## インフルエンザと風邪のちがい



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行すること	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない

## 23日は勤労感謝の日

「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。祝日なので、お子様にこの日の意味を伝えて、家事やお仕事を手伝ってもらうのもいいですね。



## 保育園開放日のお知らせ

○開放時間は10時~11時までです。  
 保育園のお友だちと楽しく交流しましょう。

申込みは山本・琴丘保育園は2日前  
 三種たつこの保育園は前日までです。

三種たつこの保育園 7日(金)「手作り遊具で遊びましょう!」

琴丘保育園 11日(火)「秋の制作を楽しもう!!」

山本保育園 18日(火)「秋の制作遊びを楽しもう♪」

\* おひさまルーム・園開放を利用する際は、大人も子どももお飲み物をご持参ください。

「育児→育自」  
 子育ては自分育て

支援センター(おひさまルーム)は  
 毎日利用できます。(土日祝日除く)

## 七五三



七五三の由来は、平安時代に行われた、3歳の「髪置き」、5歳の「袴着」、7歳の「帯解き」の儀式にあるといわれています。昔は乳幼児の死亡率が高かったため「7歳までは神の子」とされ、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、無事成長したことを氏神様に報告しました。医療が発達した現代でも、子どもを思う親心に変りはなく、七五三というかたちで受け継がれてきました。



質な睡眠さー!



メラトニンとは暗い環境でより多く分泌され、夜は「光」を感じると分泌が減ります。夜寝る前は、テレビやスマホの光はNG。照明を落として「ぐっすり眠れる環境」をつくってあげましょう。

## すくすくアドバイス 「寝る子は育つ」は本当に本当!!

## ~睡眠は脳の発達に不可欠~ 科学的にも裏付けられています。

### 脳と体の休息

人間は昼行性の動物。昼間、脳を活発に動かすためには、夜はしっかりと眠り、脳と体を休める必要があります。夜の睡眠が十分でないと、昼間の脳の働きも悪くなってしまいます。睡眠不足だと体がだるくやる気が起きないのは大人も子どもも一緒ですね。

### 成長ホルモンの分泌

「寝る子は育つ」というとおり、身長を伸ばし、骨や筋肉をつくる成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。特に寝付いてから約1~2時間後がピーク。規則正しく十分な睡眠をとることで、安定した質の高い睡眠=成長ホルモンが得られるといわれています。

### メラトニンの分泌

眠気を誘う「メラトニン」というホルモンも、睡眠中に分泌されます。メラトニンは細胞をサビつかせる活性酸素の害から体を守り、免疫力も高めます。性的な成熟を抑える作用もあるので、子どもに不足すると将来、初潮が早まるなど過剰に促進されるおそれもあるそうです。

### 記憶の整理・定着

夜眠っている間に、脳は昼間にあったことを「これは覚えたほうがいい」「これは忘れても大丈夫」と整理しています。こうして必要な事を記憶として定着させるのです。毎日新しい発見がたくさんある子どもは、その記憶を整理するためにも十分な睡眠が必要です。