



おひさまひろば

三種町子育て支援センター
TEL74-7760
FAX74-7759
豊岡金田字森沢1-2
令和 7年 9月号

子育て支援センターの周りで見かけていたチョウトンボが姿を消し、いつの間にか赤とんぼがとび交うようになりました。夕暮れの早さなどに秋の気配を感じますね。

季節の変わり目となるこの時季は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。こまめに衣類で調節し、睡眠を十分とりましょう。食事栄養バランスを考えて三食きちんと健康管理に気を配りましょう。



9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。

日 時	場 所	内 容
4日(木) 9:30~11:30	子育て 支援センター	「すくすく発育測定/敬老の日のプレゼント作り」 発育測定をしましょう。 パーツを選んで写真立てを作りましょう。
11日(木) 9:45~11:30	子育て 支援センター	「ロゼット or くまちゃんキーホルダー作り」 ※限定10組 材料費 500円 5日(金)までにお申し込みください！ 講師：Nanala（佐藤 静香氏） お子さんの写真が入ったロゼットやくまのキーホルダーに好きなパーツを選んで飾り付けしましょう♪
18日(木) 9:45~11:30	山本地域 拠点センター	「ひょうたんのおきあがりこぼしを作ろう！」 講師：嶋田 雅人氏 ひょうたんにイラストや模様を描いて、おきあがりこぼしを作りましょう。 材料費 500円
25日(木) 9:30~11:30	子育て 支援センター	「ハロウィンの足形 or 手形制作」 手形・足形を使った、ハロウィンの制作です。 パーツやシールを貼ったり、ペンで描いたりしながら楽しみましょう♪

保育園開放日のお知らせ

※大人も子どももお飲み物をご持参くださいね。

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。

三種たつのご保育園 5日(金)「お祭り気分を味わってみましょう！」

琴丘保育園 9日(火)「琴丘保育園、園庭探検☆」

山本保育園 16日(火)「山本保育園の園庭で遊ぼう♪」

申込みは、三種たつのご保育園は前日まで、山本・琴丘保育園は2日前です。

百日ぜきにかかると

百日ぜきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- ① 初めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- ② 1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- ③ 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音が出る

公費で5種混合ワクチンを接種できます！

せきが出るときのケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。

眠れないときは 早めに病院へ

せきが長く疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

すくすくアドバイス「子どもとメディア」

○日本小児科医会では、メディア漬けの予防は乳幼児の頃から大切であるとしています。

意味のある単語ができるようになる1歳半頃までの赤ちゃんは、「言葉の貯金」をしているといわれているため、話せなくても積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大切です。

赤ちゃんとも目と目を合わせて語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれるため、「アー」「ウー」などの声を出したときはできるだけ応えてあげましょう。

そのため、特に2歳まではテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見せることは控えることをお勧めします。授乳中はテレビなども消し、ゆったりとした気分で赤ちゃんに向き合しましょう。

参考:ポフット「双木に子守りをさせないで」

○ポスター デジタル社会の子育て「幼児期に大切なこと」より

遊び…遊びは子どもの主食です。自然に触れてリアルな体験を！しっかり遊ぶためにスクリーンタイムは短めに生活リズム…子どもの推奨睡眠時間は、1～2歳で11～14時間、3～5歳で10～13時間とされています。起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに。

目…近い距離で画面を見ていませんか？幼児期は目が育つ時期。過剰なスクリーンタイムは近視を進め、スマホの小さな画面を見続けると内斜視になる危険性があります。

会話…会話を楽しんでいますか？子どもの話をよく聞いて言葉のキャッチボールを！読み聞かせも積極的に。

子育て支援センター 合同交流会(ミニ運動会)

日 時:10月3日(金)10:00~11:30

場 所: NODEN アリーナ

能代市総合体育館

最寄りの支援センターに
申し込んでください。



15日(月)は
敬老の日です

