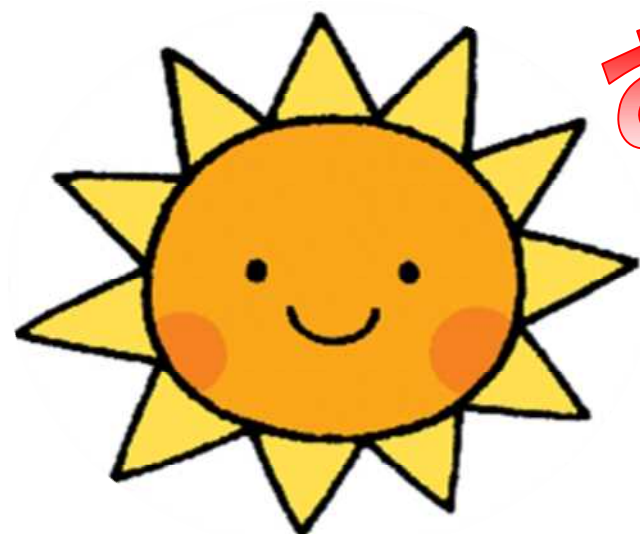




おひさまひろば

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10月号

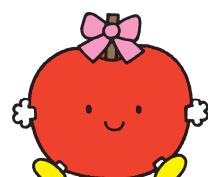
落ち葉やどんぐり拾いなど、お散歩が楽しい季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、収穫の秋、芸術の秋といわれる中で、お子様と一緒に充実した時間を過ごしたいものです。

衣替えの10月。朝晩は肌寒くても、昼間は汗ばむことがあります。

涼しくなるとつい厚着をさせがちですが、子どもは新陳代謝が活発なので、なるべく薄着をする習慣をつけるようにしましょう。



10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
3日(金) 10:00~11:30	NODEN アリーナ 能代市総合体育館	能代山本地区 支援センター合同交流会～ミニ運動会～ 能代山本地区の子育て親子が一緒に交流します。 ※内履き&水分補給の飲み物を準備願います。
9日(木) 9:30~11:30	子育て支援センター	「すくすく発育測定」 発育測定をしてお子様の成長を確認しましょう。 その後は、子育て仲間とゆっくりお話ししましょう。
16日(木) 9:50~11:30	大湯村生態系公園	おでかけひろば「生態系公園に行きましょう」 散策や、栗拾いをして遊びましょう。 日差し対策、ベビーカーや抱っこ紐の準備をお願いします。 ◎現地集合です。正面駐車場に止めてください。 ↑時は「子育て交流施設みっしゅ」で遊びます。
23日(木) 9:50~11:30	子育て支援センター みっしゅ	おでかけひろば「おさがり交換してみよう」 着なくなった服や靴、使わなくなった玩具を持ち寄って交換しましょう。品物が無くても大丈夫ですよ。 ※おさがりは平日いつでも受付けています。
28日(火) 9:50~11:30	山田果樹園 (森岳字木戸沢)	おでかけひろば「りんご狩り&さつまいも掘り」 体験料：大人ひとり700円(おみやげ含む) りんご狩りとさつまいも掘りもします。手袋(軍手等)お持ちください。 紫外線対策と水分補給の準備願います。 ↑時は「子育て交流施設みっしゅ」で遊びます。

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

三種たつのご保育園は前日までです。

琴丘保育園 7日(火)「秋探し、保育園は秋がいっぱい♪」

三種たつのご保育園 10日(金)「絵本に親しんでみましょう！」

山本保育園 21日(火)「秋を発見しよう！触れてみよう♪」



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。

すくすくアドバイス

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



体内時計と生活リズム

毎日を快適に過ごすには、生活リズムを整える事が一番です。生活リズムは、赤ちゃんから5、6歳頃に完成するといわれています。子どもが遊び回って疲れていても、一晩寝れば体力が回復するのは、生活リズムが整っているからだといわれます。心身の健康の為に「体内時計」がしっかりしていることが大切なのです。秋の夜長、ご家庭でも生活リズムを見直して、健康に過ごせるようにしましょう。

「夜泣きについて」

赤ちゃんの夜泣きに、困っているママはいませんか？一般的に生後半年～1歳半の間に多いといわれていますが、2歳頃までには治まります。夜泣きの原因は睡眠リズムや発達の過程にあるそうですが、お布団に入る時間がバラバラだったり、お昼寝の時間が整っていなかったりすると「夜泣き」に繋がるようです。

「夜泣き改善策」

1. 毎日同じ方法で寝かしつけ、寝る前の合図を作って体で覚えてもらう。
2. 優しく子守唄を歌ったり、オルゴールなどの心の落ち着く音楽を聞かせたりする。
3. 別の部屋に連れて行き(外気に触れる)小さな気分転換をさせる。



6(月)は十五夜

1年で1番きれいに月様が見える日。ぜひ空を見上げてみてくださいね。

かわいね!やさしね!がんばってるね!!

子どもは かけた言葉のとおいに育ちます。

