



佐賀女子短期大学「子育て支援センター」便り

令和3年10月号

# でんでんむし



## 10月になりました



10月に入りましたが、まだまだ暑さは続きますね。しかし、木陰に入ると少しばかり柔らかい風が感じられるようになりました。「残暑」という言葉が合うのでしょうか。過ごしやすい時期までもう一息。しっかりと休息、水分をとって、乗り切りましょう。

しかし、日中と朝夕の寒暖差はかなりありますので、お子様の体調管理には十分お気を付けてください。

### 引き続き 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策 ご協力をお願いします



9月に比べ、寒さが出始める10月は感染症への警戒レベルも増してくる時期です。10月も引き続き感染対策は徹底して取り組んでまいります。朝夕は冷えるので、コロナ対策も含め免疫力を上げていきましょう。「スポーツの秋」ということで、みんなで沢山の運動をしてコロナに負けない体力を養っていきましょう。

**10月1日(金)～**  
**平日 県内在住者**  
**土・日・祝日 市内在住者のみ**  
**の方が利用できます**

### ～子育てワンポイントアドバイス～



～季節の変わり目の赤ちゃんの体調不良対策は?～  
 大人も同じですが、特に季節の変わり目で気温が変化しやすい3～4月や9～11月の時期には、体温調節が得意ではない赤ちゃんも体調不良になりがちです。赤ちゃんからは暑い、寒いをママに伝えられないので、こまめに赤ちゃんの様子を見て、体を拭いたり、服を着替えさせたり、室内の温度調節なども行ってください。また、赤ちゃんが体調不良にならないためには、ママ自身の体調管理も大切です。季節の変わり目には気温の激しい上下に自律神経が乱されて、頭痛やめまい、体のだるさを感じることもあります。できるだけ生活のリズムを整えて、栄養バランスを考えた食事を摂るようにしてください。また睡眠もととても大切です。赤ちゃんがいるとうまく睡眠がとりづらいものですが、パートナーにもサポートしてもらい、いつもより多めに睡眠をとるなど、ママの体調管理もしっかりしていきましょう。

### さっそく、遊んでいました



前回の「臨時」号で紹介しましたロードマップを利用して、さっそく遊んでいる子どもたちがいました。ロードマップを広げて、ミニカーやプラレールで遊ぶものと考えていましたが、さすが子どもたちは遊びの天才。自分たちのお部屋にするためのしきりとして遊んでもいました。いろんな活用の仕方があるんだなと感心しました。



## 今月のメニュー

- 7日 10:30～ 「ママカフェ」
- 14日 10:30～ 「子育て講演会」
  - ・演題：「つなぎ・育む関係づくり」
  - ・講師：佐賀女子短期大学 准教授 白濱 洋子先生
- 14日 14:30～ 「食育相談会」
  - ・講師：佐賀女子短期大学 助手 西原 由紀先生
- 19日 10:30～ 「お誕生日おめでとう」



※全ての講座、イベントで託児あります。