



さあ、10月。○○の秋です。

10月になりました。とっても過ごしやすい季節になりましたね。ただ、日中と朝夕の寒暖の差はまだありますので、お子さんの体調管理には気をつけてください。さて、秋は、○○の秋…ともいわれます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、勉学の秋、行楽の秋など、いろんな秋があります。お子さんと一緒に本を読むのもいいし、公園・遊園地や行楽地へのお出かけもいいですね。この過ごしやすい季節をお子さんと一緒に楽しみましょう。

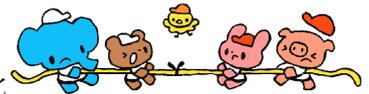


～子育てワンポイントアドバイス～



～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。また睡眠もとても大事です。赤ちゃんがいるとうまく睡眠がとりにくいものですが、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。



～ 子育て支援センター「でんでんむし」の9月のイベントから ～

「子育てイベント」5日 ～親子で一緒にクッキング～

今回のメニューは海苔巻きと桃の寒天寄せ。子どもたちもご飯を混ぜたり、海苔巻きに入れる食材を選んだり、巻き簾で海苔巻きを巻いたりなど、親子で一緒に楽しむことができました。NBCラジオ(スキッピー)や市報の取材もあり中身の濃いイベントとなりました。参加者からも「子どもがとても喜んでた。」「健康的でとてもおいしかった。」「親子で和食を作るのは初めてだったのでとても楽しかったし勉強になりました。」などかなり好評でした。

赤ちゃん登校日に行ってきました!(26日 中央校)

東原庁舎中央校に親子で訪問し、9年生との触れ合いを楽しみました。初めは人見知りをしてきた赤ちゃんも、優しく接してくれる生徒さんに心がほぐれてきて楽しめたようです。40分という短い時間の中でも、赤ちゃんや生徒さんの成長が見られていましたよ。参加されたお母さん方も、生徒さんが試行錯誤しながら一生懸命にあやしたり、遊んだりして触れ合いをもととする姿に励まされ、「うれしかった」「子育てをがんばろう」等の声も聞かれていました。次回は10月18日。ぜひご参加ください。優しく楽しいお兄さんお姉さんが赤ちゃんの登校日を楽しみに待っていますよ!

今月のメニュー

- 3日 10:30～「ママカフェ」
- 10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
- 16日 10:30～「お誕生日おめでとう」※児童館と合同
- 17日 10:30～「子育て講話」
・講師:佐賀女子短期大学 准教授 白濱洋子先生
- 18日 10:30～「赤ちゃん登校日」(東原庁舎中央校)※
- 30日 12:30～「赤ちゃん登校日」(東原庁舎東部校)※

※…ファミリーサポートセンター(に)いる、利用者支援事業(ハラル)と共催
※全ての講座、イベントで託児あります。
[Tel 0952-37-1117](みんないっしょにいっしょ)

☆連絡先 多久市児童センター 内 子育て支援センター ☆