

みなさんお元気ですか。朝晩の肌寒さを感じずにはいられない季節になりましたね。お天気の良い日にはお子さんと一緒に、お散歩に出る方も多くいらっしゃると思います。気持ちの良い気候に秋ならではの風景が手伝って、思わず出た一言をきっかけにお子さんへの『語り掛け』や『会話』につながりやすい季節でもあるかもしれませんね。とにかく、モチーフの多い季節。大人も子どもも心穏やかにまだまだ『秋』を楽しんでお過ごしください。子育て真っただ中で大変な時間を頑張るあなたをいつも応援しています。そして、あなたの大事なお子さんが、ママやパパの温もりや優しいまなざしを感じながら、今日を喜んで生きることができるエネルギーを惜しみなく発することができますように——。そんな願いを胸に、いちい子育て支援センターは、時間や人数の調整をはかりながら、センター開放を行っています。コロナ禍の不安や戸惑いも含め、みなさんと一緒にセンターを作っていくたいと思っていますので、よかったですら、あなたのかわいいお子さんをお連れになって、遊びにいらしてくださいね。

いちい子育て支援センター

繋がる

～おたより～

第7号



☆保健師による保健コーナー☆

『1』がふたつ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。「からだ」や「健康」にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。

センターのあそび紹介コーナー

～落ち葉ひろいあそび～



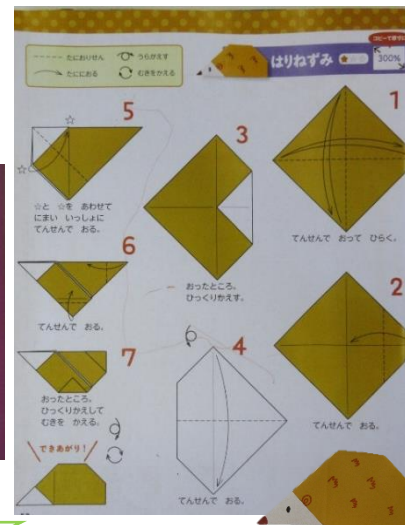
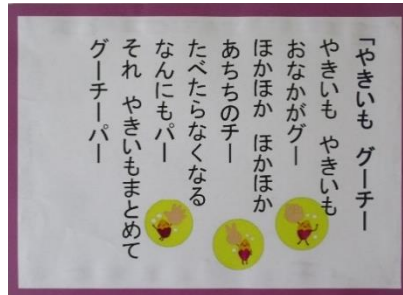
葉っぱを集めたり、お布団にすると楽しいよ♪

折り紙コーナーより



ママごとコーナーのひとコマより

寒い日はみのむしになっちゃお！



絵本紹介コーナー

『やまのおんがくか』より



『もりのおふろ』より



健康にまつわる記念日？



換気をする時、細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すことができます。空気の通り道ができるように、対角線に2箇所あけると効果的です。



スキンケアの基本は清潔と保湿です。もし乾燥で肌がカサカサになってきたら保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



黄土色でバナナみたいな形のウンチは健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないサインかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみましょう。



歯みがきの持ち方は鉛筆持ち。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換するサインです。

《参考・引用》健 2020年11月号より

月1回 健康相談 9:00～11:00 実施
わからないことや悩んでいること等、どんなことでもOKです！
(詳しくはHPをご確認ください)

