



あいにこでしよ

平成30年10月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939

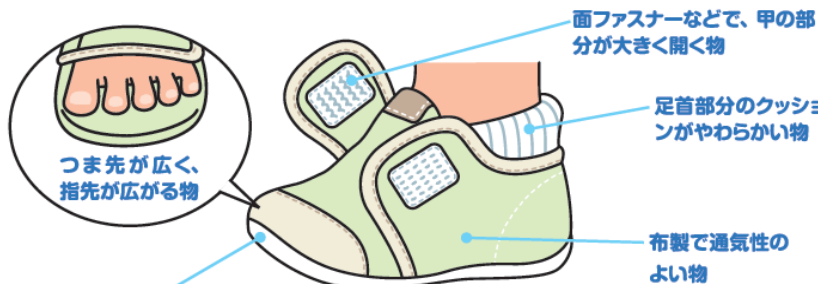


朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきましたね。外遊びやお散歩などを取り入れて、日中はしっかりと体を動かし、めりはりのある生活をして、しっかりと食事を取り、ぐっすり眠る習慣をつけましょう。今月は、一部の園を除き市内の保育園・こども園では運動会が開催されます。運動するときなどは特に、靴選びにこだわってみませんか。正しい靴選びは発達にも影響します。成長が著しいこの時期にこそしっかりサイズの合った靴を選びましょう。

★0～2歳児★

おうちの方へ

お子さんの正しい靴選び



歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしている物

★骨がとってもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選びましょう。



★3～5歳児★

おうちの方へ

お子さんの正しい靴選び



★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認しましょう。



ハロウィンクッキング (クッキー作り体験を)

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しんでみませんか。

材料

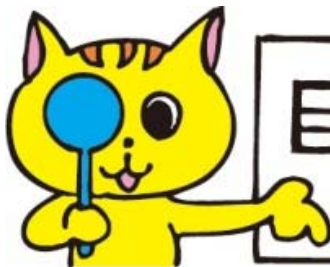
- かぼちゃ(またはさつまいも)100g
- バター50g
- 砂糖30g
- ホットケーキミックス150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



10月10日



目の愛護デー



読書の秋

★絵本で親子のふれあい時間を★

ほとんどの子どもは絵本が大好きです。大人の膝に座って、ぬくもりを感じながら、おはなしの世界を楽しんだり、言葉を覚えたりします。大好きな絵本を大人と一緒に読んだり、見たりしてくれるだけでうれしくなるものです。喜び、笑い、感動することで親子のふれあいを楽しんでみてはいかがでしょうか。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



おすすめ絵本

どんぐりとんぼろりん

作: 武鹿 悦子
絵: 柿本 幸造
出版社: ひさかたチャイルド



ぱらぱら とんとん ぱらぱら とん。木がどんぐりの実を落としました。リスとくまがやってきて秋の実りを味わいます。たくさんもらって、たくさん食べてあとはみんなおやすみの準備。季節感あふれるお話を詩情豊かな絵とリズムカルな言葉でお届けします。

もりのかくれんぼう

作: 末吉 暁子
絵: 林 明子
出版社: 偕成社



家へ帰るとちゅう、幼いケイコは見知らぬ森にまよいこみ、動物たちと大好きなかくれんぼをします。抜群に楽しいかくし絵の絵本。美しい秋の森は必見!

朝晩の気温の変化に秋の気配を感じますね。日中も過ごしやすくなるので、お散歩などにちょうどいい季節です。子どもにとっては、道端の草に隠れている虫や、どんぐりなどを見つけると興味深々。目にするものや、手に触れるものなど何に対しても新鮮で新しい発見も多いはず…。今月は、市内各こども園・保育園の運動会や小学校の運動会があります。子どもの頑張りを認め、一回りも二回りも大きくなったわが子をたくさんほめてあげましょう。