

\* 古平町子育て支援センター \*



令和6年9月20日(金)発行

9月に入り、日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなり秋らしさを感じられるようになりましたね。これからの時期は、雨が降ったり天気が悪い日もあり外遊びの回数も減ってくるのではないのでしょうか。そんな日は、支援センターの広場、自由開放を利用して下さい。お母さんだけでなく、お父さん、おじいちゃんやおばあちゃん、ご家族の方と利用することも出来ますので、是非みなさんで遊びに来て下さい。お待ちしております。

7月から、支援センターフロア工事等に伴い、皆様には大変ご不便をおかけしています。工事が終了するまでは、幼児センターほふく室を開放していますが、行事日程の変更が生じる場合があります。引き続きご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



・・・支援センターの様子を紹介します・・・

古平町に帰省中、遊びに来てくれました。常にお兄ちゃんのそばにいて同じことをしたがる妹…。喧嘩することもあるそうですが、兄妹のほほえましい姿でした♡



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



爪を切って清潔に！

つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎても肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



おむつかぶれ  
していませんか？

おむつかぶれ第一の予防は、おしりを清潔に保つこと。おむつはこまめにかえましょう。かぶれが見られたら、できれば交換のたびに、患部をぬるま湯で洗い、よく水分をふきとってからおむつをつけましょう。洗わずに、乾いた布でこするのは禁物です。うんちのときは、脱脂綿にベビーオイルを含ませてふくのもよいでしょう。



令和6年10月の予定

月	火	水	木	金
	1 みんなの広場	2	3 みんなの広場	4
7	8 みんなの広場	9	10 みんなの広場 誕生会 保健師訪問日	11
<del>14</del> スポーツの日	15 みんなの広場	16	17 みんなの広場	18
21	22	23	24 みんなの広場	25
28	29 みんなの広場	30	31 みんなの広場	

★斜線(\\)日は利用出来ません。★何も書いていない日は全て自由開放日です。※担当が不在の場合もあります

★みんなの広場は、開始時間 10:00 終了時間 11:30 です。★自由解放は 10:00~12:00 です。