



うさこちゃんメール



羽幌町子育て支援センター
令和5年9月26日(火)
☎62-1656

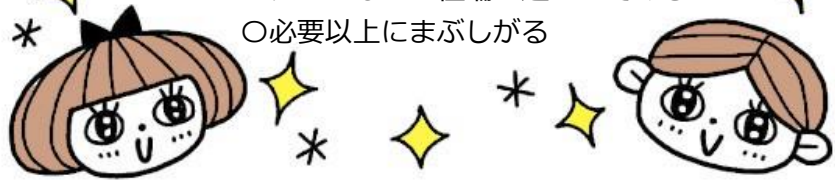
気温も湿度もようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりました。一方で、今年は季節外れのインフルエンザが流行しはじめています。せっけんを使っての手洗いは、いろいろな病気やばい菌から大切なお子様を守ります。ご家庭でもせっけんを使っての手洗い、こまめに換気をするなどして予防しましょう。また、秋は、いも類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪に負けない体を作りましょう。



目の愛護デー

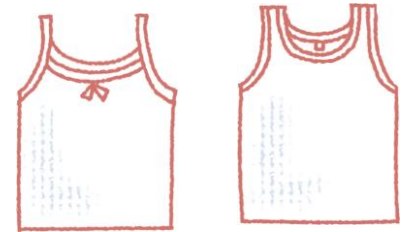
10月10日は目の愛護デーです。人は生後2か月くらい頃から物を注視するようになり、6歳くらいでだいたい大人と同じ視力になるといわれています。小さな子どもは目の病気にかかったり、視力に異常が生じたりしても、ほとんどの場合、自分から症状を訴えることはありませんので、大人が注意しておくことが必要です。以下のような症状が見られたら早めに病院で診てもらおうようにしてください。

- 目を細めたり、目をしかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなどを極端に近づいてみる
- 必要以上にまぶしがる



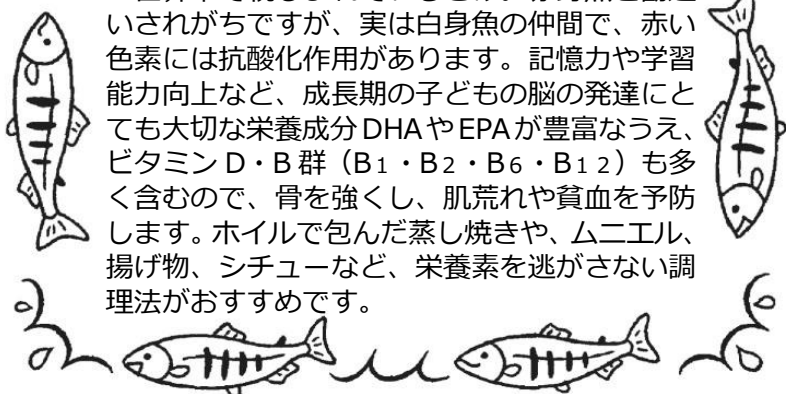
肌着の選び方

「肌着+長袖のTシャツ」を基本に寒い時はその上にベストを着る、外に出る時はジャンパーを着たりするなど、調節ができるようにするとよいでしょう。肌着は1年を通してキャミソールやタンクトップで過ごしましょう。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B1・B2・B6・B12)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチューなど、栄養素を逃がさない調理法がおすすめです。



10月のテーマ 「親子で ミニミニ運動会を楽しもう」

- 10月6日(金)ミニミニ運動会
- 集合時間:10時(開始10時10分)
 - 持ち物:水分(水または麦茶)
 - 写真撮影やビデオ撮影OKです
 - SNSに投稿する際はまわりに写っている方へ声をかけ、「のせてもよいか」の確認をしましょう
 - 終了後の自由開放はありません

10月の子育て支援事業予定

10/5 (木) の
ごごうさは
「お休み」です

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3 🐰	4 すくすく	5 👶	6 🐰 ミニミニ運動会 ごごうさ	7	
ごごうさ							
8	9 スポーツの日	10 🐰	11 すくすく	12 👶	13 🐰	14	
ごごうさ							
15	16	17 🐰	18 すくすく	19 👶	20 🐰 製作 (ハロウィン)	21	
ごごうさ							
22	23 すくすく	24 🐰 お誕生会	25 すくすく	26 👶	27 🐰	28	
ごごうさ							
29	30 すくすく	31 🐰	<div style="border: 1px solid brown; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>10月のうた・体操 うた：どんな色がすき 体操：アンパンマンのマーチ 大きな栗の木の下で</p> </div>				
ごごうさ							
あいあいサークル 0~1才 👶 9:30~12:00		うさこちゃん遊びの広場 0~6歳(未就学児) 🐰 9:30~12:00		すくすく (午前の自由開放) 0~6歳(幼稚園通園中も可) 9:30~12:00		ごごうさ 0~6歳(幼稚園通園中も可) 13:00~16:00	

靴下のたたみかたではきやすさが違う

洗濯後の靴下をどのようにたたんでいますか？



子どもが慣れない
うちは、前後を合わせた
状態にして、両端を
もって履くように教
えましょう。



左右の側面を合わせ
た靴下では、子どもが
そのまま履いてしま
い、かかとがしつ
かり合わないこと
があります。

靴下を1人で上手にはく ポイントは姿勢

膝を立てて両側に
左右の腕がくるよう
にし、反対側の脚は
床に倒すことで姿勢
が安定します。



オススメの靴下

スニーカーソックスは
はき口も広く短いため子
どもがはきやすいです♪

