

11月

げんきだより

令和4年11月1日発行 子育て支援センター 文責 加藤 弥生



1歳のお誕生日おめでとう!
(9月の誕生会)



町内の木々は、きれいに色付いていた葉を落とし、寒々しい姿になりました。いよいよ冬がやってきます。空気が乾燥する事で、風邪をひきやすくなり、お肌のトラブルも増えてきます。室内の湿度や夏と同様に水分補給に気を配り、保湿クリームなどを取り入れながら、子ども達のお肌を守ってあげたいですね。寒いからと言って、衣服を重ね着してしまうと、体温がこもり発熱する事もあります。また、意外と冬場も汗をかきますので、汗の始末にも気を配り、風邪の予防をしていきましょう!



未就園児園開放
砂遊び



頑張りました!



9月運動会

おもたいよ~!



トランポリンの日



ジャンプ~!!



今月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 げんきだより発行	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 トランポリンの日 11:00~11:45 13:30~14:30	9	10	11 赤ちゃんの日 10:00~11:30 ※午前中は広場の 利用ができません	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 森のともだち (上幌内保育所) ※午前中は広場の 利用ができません	23 勤労感謝の日	24	25 11月生まれの 誕生会	26
27	28	29	30 はじめましての日 13:00~17:00 ※午後は広場の利 用ができません			

★新型コロナウイルス感染防止の為、行事については申し込みが必要です。子育て支援センターまでご連絡下さい。
★1日を通して広場開放は自由としますが、1回8組とし、人数が多い場合は、1時間とします。ご理解・ご協力をお願いします。
※育児相談は午後からも随時受け付けております。



「生活リズムと発達」～子育て応援ブックから～
大人になると、基本的に生活リズムはかわりませ
ん。仕事やレジャーの都合で変わることがあります
が、一時的なものです。でも子どもの場合は、「発達」

していくので生活リズムが変わっていきます。睡眠サイクル（睡眠の時間・回数・タイミングなど）授乳
リズム、離乳食、遊び、排泄着替えなどの基本的生活の要素が、どんどん変わっていきます。生後数か月
がたち、午前中にまとまって目覚めている時間ができたら、「遊び」が生活リズムを整える上で大事にな
ります。十分遊べていないと、その後の授乳や食事や睡眠がうまくいかないこともあります。一度赤ちゃ
んと「いい感じ」の生活リズムができて、やがて「なんだかグズグズするな」という時期がきます。そ
の日の体調や病気の時もありますが、「発達」によるグズグズもあります。赤ちゃんと生活がグズグズ
してきたら、「遊ぶ」「寝る」「食べる」3つの要素の順番や時間や内容を見直してみるとよいですし、他
の親や子育て支援者など相談しやすい人と一緒に考えて試してみるのもよいですね。

10月赤ちゃんの日の様子



札幌保健医療大学4年生4
名が見学に来てくれました

ベビーマッサージが終わってから学生の皆さんとの交流の
時間では、育児についてお母さんに聞いたり、抱っこさせ
てもらったりといい雰囲気の中で交流ができました。学生さん
に将来のことを聞くと保健師や看護師、子どもにかかわる仕
事でした。夢に向かって頑張してほしいですね。「赤ちゃんは
可愛い」と良い経験になったようです！参加された保護者の
皆様ご協力ありがとうございました。



車だよ～



マッサージを始める前に赤ちゃ
んと目を合わせて「マッサージを
してもいいかな」と意思確認をす
ることで、人格を尊重している
ということが赤ちゃんにも伝わり
信頼感が生まれます。「おむつか
えるよ～」「ミルクだよ」と声をか
けてあげることが大切です。

赤ちゃんの日は、どんなことをするの？と聞かれます。赤ちゃんの
日は、ベビーマッサージを行った後に、お母さんのためのストレッチ
を行っています。

ベビーマッサージの効果について

- * 五感を刺激して脳の発達を促します。
触れることで心地よい刺激を受けるほど感情・思考・記憶など行
う脳の領域が発達していきます。
- * リンパの血行もよくなります。
新陳代謝が高まります。赤ちゃんの新陳代謝が高まり、免疫力・
抵抗力の強い体を作ります。
- * 赤ちゃんの内臓機能を高めます。
マッサージによって自律神経の働きが整い胃腸が活発に働いて
おなかのゴロゴロ等不快な症状や便秘・下痢等の解消に効果が
あります。

鹿追町子育て支援センター

〒081-0216

鹿追町鹿追北2線8番地

TEL 0156 (66) 1165

FAX 0156 (66) 2167