



度会町子育て支援センター情報誌

わたっこ通信 10月号

令和7年9月16日発行

日中はまだまだ暑いですが、木々の葉が色付き、紅葉の準備をしています。朝や夜は、秋の風が吹くようになり、涼しい秋がもうすぐやってきます。公園に子ども達とお出かけする計画を立てたいですね。



10月の行事予定



16日(木)	遊・友・YOUくらぶ(ひよこ・うさぎ) 10:30~11:30
22日(水)	わたっこBabyひろば 育児相談(予約制) 10:30~11:30

※子育てに関するご相談がありましたら、
お気軽にご相談下さい。

TEL0596-63-0070【秘密厳守】



親子で残暑バテを予防する方法

夏が過ぎてもまだまだ残暑厳しい日が続いています。以下のことを気を付けて、体調を崩さないようにしていきましょう。秋を元気に過ごすために、あと少し頑張りましょう!

- ①**バランスの良い食事**をとる・たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルを摂取する
- ②**こまめに水分補給**をする・起床時、外出や入浴の前後、寝る前に水や麦茶などを飲む
- ③**屋外と室内の気温差に気をつける**・室温は外気温より4~5℃低いくらいを目安に
- ④**十分な睡眠**をとる・体が冷えすぎない程度にエアコンを活用する
- ⑤**適度に体を動かす**・涼しい時間帯に散歩をするなど心がける



子育て講演会「里親について」

子どもは自分の家庭で親の愛情をもとに生活することが大切ですが、様々な事情で親と暮らすことが出来なくなった場合、家庭に代わる環境が必要になります。このような子どもを自らの家庭へ迎え入れ、愛情をもって養育してくれる人が里親です。今回は具体的な事例も交え、里親とは何か?という所からお話があります。

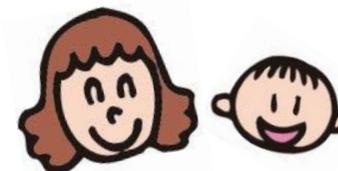
開催日時: 11月6日(木) 13:00~14:30

場所: 町子育て支援センター

対象: 度会町在住の方

申込み期間: 10月3日(金)~24日(金)

申込み先: 町子育て支援センター ☎63-0070



リフレッシュ講座「ヨガ」

心身をリラックスさせ、癒しのひと時をみんなで一緒に感じてみませんか?

開催日時: 11月17日(月) 10:30~11:30

対象: 度会町在住の保育所未入所児の保護者(託児あり) 10名

※妊娠中の方は、ご参加いただけません

持ち物、服装: お茶等の飲み物、バスタオルかヨガマット、動きやすい服装

申込み期間: 10月17日(金)~11月7日(金)

申込み先: 町子育て支援センター ☎63-0070



8月のわたっこ広場に遊びに来てくれたお友だちです



8月のわたっこBabyひろばは、保健センターで開催しました。



8月も猛暑の中、子ども達が遊びに来てくれました。お母さんやお友だちといっしょに遊んだね♡

一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

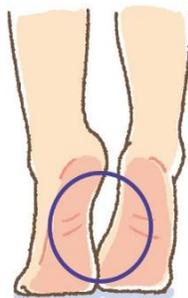
公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！

絵本の読み聞かせの効果や大切さ、ポイントについて

絵本の読み聞かせには、さまざまな効果が期待できます。より効果を高めるためには、絵本選びが大切です。読み聞かせに使う絵本を選ぶ時のポイントをお話します。



① 0歳児：ハッキリとした絵の本

0歳児は、視覚で惹きつけるハッキリとした絵の本を選ぶことが大切です。色鮮やかな絵本に触れることで、脳に刺激を与えられます。赤ちゃんは「自分で触ってみたい」「お気に入りのページを開いてみたい」と、手を伸ばすことが多いため、扱いやすいしっかりとした絵本を選ぶと良いでしょう。

② 1歳児：リズムの良い絵本

1歳児は、繰り返しが多い絵本が大好きです。動物や果物など、子ども達に親しみのある内容が繰り返される絵本が良いでしょう。また「コロコロ」「どんどん」など、擬音語、擬態語が盛り込まれているリズムの良い絵本を選ぶことで興味関心を惹きつけられます。



③ 2歳児：生活習慣にまつわる絵本

2歳児は、生活に関する絵本がおすすめです。挨拶やトイレ、歯磨き、お風呂など、絵本から学べるようなものを選ぶと良いでしょう。登場人物が褒められている姿を見ることで「真似してみたい」「自分にもできる」という気持ちを刺激します。

④ 幼児期：豊かなストーリー性の絵本

幼児期の読み聞かせは、豊かなストーリー性を意識しましょう。大人から見ると「どういう意味？」と感じるような内容でも、子どもはしっかり自分の中で想像力を働かせます。

* 季節に合わせた絵本を選ぶ *

年齢のほか、季節に合わせた絵本を選ぶことも大切です。四季の移り変わりは、言葉では伝えきれません。絵本であれば、鮮やかな色彩やストーリーで春夏秋冬の雰囲気を感じ取れます。

* 子ども自身に選んでもらう *

ときには、子ども自身が選んだ絵本を読み聞かせても良いでしょう。子どもがどんな絵本に興味を持っているか知るだけでなく、自分で選んだものを読んでもらえることにより自己肯定感が高まります。ぜひ、お子さんとの絵本タイムを取り入れましょう。

