



朝晩の涼しい風や虫の音に秋の気配を感じるこの頃です。皆さん元気にお過ごしでしょうか？

天高く気持ちの良い青空の下、園の子どもたちは元気いっぱい走ったり、音楽に合わせて踊ったりして楽しんでいます。食欲も増し、たくましくなってきた子どもたちの姿は本当にうれしいものです。地域のみなさんも『妙高運動会』をぜひご観覧ください。

10月のキッズクラブのご案内

『妙高運動会を見学しましょう』

開催日…10月7日(土) 8時30分開始
※雨天の場合は9日(月)に延期します。

場所…八幡小学校グラウンド

今年は4年ぶりに『八幡小学校グラウンド』にて行います。地域のみなさんも楽しみにして下さっている年長組の鼓隊やダンス、キッズクラブのお友だちと同じ年齢の園児のかけっこや遊戯など、見どころいっぱいの楽しい行事です。お誘いあわせの上、ぜひみなさんでお出かけください。

★別紙プログラム No2~No9 の間に本部席裏にておみやげをお渡ししますので、**同封のおみやげ引換券**をお持ちください。



要予約 『親子でキッズビクス』

開催日…10月20日(金) 午前10時30分~11時10分

講師…勝野かおり先生(文部科学省認定エアロビクス指導員)

のびのびと体を動かしやすい季節になってきました。リズムカルな音楽に乗って親子で楽しく運動しましょう。

※10月17日(火)までにお申し込み下さい。

※持ち物…水分補給用のお茶

要予約 『10月のお誕生会に参加しましょう』

10月生まれのお友だちのお祝いをします。保育園のお友だちと一緒に遊戯室での誕生会にぜひご参加ください。

開催日…10月25日(水) 午前10時15分~

※キッズクラブに登録済の方にはお誕生会の招待状を同封しています。10月生まれのお子さんと未登録の方は、お申し込みいただければ参加可能ですのでぜひご連絡ください。

★申し込み電話番号…65-3210(妙高こども園)

★申し込み後、ご都合でキャンセルされる場合は必ず園へご連絡をお願いします。

子育てワンポイント★知っておきたい子どもの体のこと★

子どもの体には大人と異なる特徴があります。大人を小さくしただけではない子どもの体の特徴を知り、大切なお子さんの健康や安全を守っていきましょう

① 頭でっかちだから転びやすい

子どもの臓器の中で一番早く成熟していくのが脳です。脳を初めとする神経系は体温や血圧、呼吸等を調整して生命を維持する司令塔です。また、立って歩く、手を洗う、言語を習得するなど、様々な活動に対応するため、生まれてすぐに脳を発達させる必要があるのです。

③ 生まれてすぐの子どもの口内に虫歯菌はいない

生まれたばかりの子どもの口内には虫歯菌は存在せず、大人から感染します。

⑤ 栄養が大切

子どもの体は発育していくために食事から必要な栄養素やエネルギーをしっかりとる必要があります。

- 炭水化物(エネルギーを作る)
- たんぱく質(筋肉や骨、細胞の材料になる)
- 脂肪(エネルギー源、細胞膜の原料)をバランスよく摂取しましょう。

⑦ 子どもは腹式呼吸なのでおなかを圧迫してはいけません

大人は胸を広げて息を吸う『胸式呼吸』ですが、骨格の違いから子どもはそれができず、おなかをふくらませて息を吸う『腹式呼吸』をしています。そのためおなかが圧迫されると簡単に窒息してしまいます。また、乳児は呼吸中枢の働きが弱く、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクがあります。

② 感染症にかかりやすい

人間の体は、多くの病原体に何度も感染することを繰り返して免疫の動きを強化していきます。子どもは大人に比べて感染の経験が少ない分、免疫の動きが弱く感染症にかかりやすいのです。

④ 子どもは脱水症状や熱中症になりやすい

大人の体には、脱水傾向になると肝臓が体の中にたまった尿から水分を再吸収し、体内の水分量を保つ働きがあります。子どもはこの機能が十分でないため脱水症状を起こしやすく、また脱水から熱中症のリスクも高くなります。こまめな水分補給が大切です。

⑥ 骨に負荷をかけすぎない

子どもは骨に強い負荷がかかる激しい運動をすると、成長途上の骨の端の軟らかい組織に障害が起き、病気を引き起こすおそれがあります。

⑧ 子どもは睡眠時間が長いのでレム睡眠の割合が多くなり寝相が悪くなる

人間の睡眠は、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)に大別されます。レム睡眠の間は起きている時のように体を盛んに動かしています。子どもは大人に比べて睡眠時間が長く、レム睡眠の割合が大きくなるため睡眠中も活発に体を動かし寝相が悪くなると考えられます。

♡ 子育て相談について ♡

妙高こども園では、随時**子育て相談**を受け付けています。子育てで相談したいことなどがありましたらお気軽にご連絡ください。

電話…65-3210(妙高こども園)