



残暑が厳しい毎日ですが、時折聞こえる虫の音に秋の気配も感じられるようになってきました。皆さん、お元気にお過ごしでしょうか？
 気持ちの良い青空の下、園の子どもたちはのびのびと走り回ったり、音楽に合わせて踊ったりしながら毎日を楽しんでいます。心も体もたくましく成長している子どもたちの姿は本当にうれしいものです。
 10月もみなさんが笑顔になれるような楽しい活動を予定しています。ぜひご参加下さい。

10月のキッズクラブのご案内

要予約『妙高運動会』を見学しましょう

- ◆ 下記の予定で運動会を行います。ぜひ応援におこし下さい。
- ・日時…10月4日(土) 午前8時45分～ ※雨天時…10月5日(日)
- ・場所…川合小学校グラウンド
- ※詳細は同封の『妙高運動会のご案内』をご覧ください。

要予約『親子運動遊び《すくすくクラブ》』に参加しましょう

- ◆ 《すくすくクラブ》は、来年度年少組に入園される親子のみなさん対象の楽しい運動遊びの会です。(今年度は今回を含め2回行う予定です。)
- ◆ 講師には、妙高こども園で年長児と年中児対象の課内教室《すくすく教室》で指導をお願いしている宮ノ越先生をお招きします。
- ◆ 『いろいろな運動遊び』や『幼児期に大切な子どもたちの体の使い方』についてわかりやすくご指導して下さいます。おうちでの親子遊びやコミュニケーションの参考にもしていただけますので、ぜひご参加下さい。
- ・開催日時…10月29日(水) 午前10時30分～11時30分
- ・場所…妙高こども園遊戯室
- ・講師…宮ノ越 恭平 先生
- ・持ち物…水筒・上靴 ※動きやすい服装でおいで下さい。
- ※参加をご希望の方は10月27日(月)までにお申し込み下さい。

要予約『10月生まれのお友だちのお誕生日会』に参加しましょう

- ◆ 園のお友だちと一緒に遊戯室でお祝いしましょう。
- ◆ プレゼントはアンパンマンの手作りフォトカードと記念写真、キラキラの冠です。
- ・開催日時…10月30日(木) 午前10時15分開始
- ・対象…キッズクラブに登録されている10月生まれのお子さん。
- ※参加をご希望の方は10月27日(月)までにお申し込み下さい。
- ※『園庭&キッズクラブのお部屋開放日』も行います。

要予約『園庭&キッズクラブのお部屋開放日』に参加しましょう

- ◆ 妙高こども園には、楽しい遊具や知育おもちゃ、絵本がたくさんあります。親子で自由に遊んでいただけます。皆さんで誘い合って、ぜひおいで下さい。
- ・開催日時…10月30日(木) 午前10時30分～11時30分
- ※参加をご希望の方は前日までにお申し込み下さい。
- ※誕生日会も行いますが、『園庭&キッズクラブのお部屋開放日』のみの参加も可能です。

参加予約は
 妙高こども園(電話)
65-3210
 または
 妙高こども園キッズクラブ
 LINE公式アカウント
でお申し込みください!!

LINE公式アカウント
 友達登録がまだの方は・・・
 下記のQRコードで登録を
 お願いします

@627veuav



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。

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。

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口内には虫歯菌は存在せず、大人から感染します。



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。

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。

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。



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。そのためおなかを圧迫されると簡単に窒息してしまいます。また、乳児は呼吸中枢の動きが弱く、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクがあります。

⑧ 子どもは睡眠時間が長いレム睡眠の割合が多いため寝相が悪くなる

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。

このような子どもの体の特徴を理解し、健康と安全を守りましょう!

♡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)