

子育て中の
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ
「三館合同秋の音楽鑑賞会」
10月3日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

三館合同ひだまりっこ
11月21日(金)
《幼児体操》
受付時間 午前10時～
10時20分
場所 エコールみよた
あつもりホール
講師 田中清香先生
持ち物 お茶か水
※裸足になって遊びます。
運動のできる服装でお越しください。

平和台児童館

11月4日(火)
《フレンドリー図書館の
お話し会》
フレンドリー図書館とボラ
ンティアの方が楽しいお話し
をしてくれます。

11月7日(金)
《ベビィヨガ》
11月11日(火)
《風船あそび》
11月14日(金)
《七五三っこ》
11月18日(火)
《身体測定》

11月25日(火)

《幼児体操》
11月28日(金)
《ハートピア交流事業》
※詳しくは児童館までお問
い合せてください。

東原児童館

11月5日(水)
《楽器あそび》
11月12日(水)
《こむぎこねんどあそび》
手作りねんどで遊ぼう

11月26日(水)

《上さん高さん お話し会》
大林児童館

11月6日(木)
《リズムあそび》
牛草先生
11月13日(木)
《おやつ作り》
参加費 一人 100円
持ち物 お皿・フォーク
コップ
11月27日(木)
《新聞紙あそび》

先生の
今月のひびくと



今回は
大林児童館
柳澤純子先生です

「寒さに負けず…」

少しづつ寒くなってきました。これからの季節、
元気に遊んでほしいですね。
昔は、5〜6歳になると90%の子どもに土踏まず
がありました。今は50〜60%に減っているそう
です。土踏まずは、歩く・走る・跳ねるなど足をたく
さん使うことで、4〜5歳から少しずつできてきます。
児童館でも各館で運動あそびを取り入れたり、エ
コールみよたでも三館合同で実施したりしています。
児童館での運動あそびが、運動能力の向上に少しで
も役に立てればと職員全員が取り組んでいます。寒
さに負けず体を鍛えて体力をつけておくこと、風邪
が流行しやすいこれからの季節を元気に乗り越える
ことができますよ。

※土踏まずの役目

- 1 足全体への負担を減らす
- 2 バランスよく体重を支える
- 3 体への衝撃を和らげる
- 4 歩くときにばねとなり、動作を効率よくさせる

問い合わせ先

- ・ 町民課(ども係) (32)3111(内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32)5800
- ・ 東原児童館 (32)5769
- ・ 大林児童館 (32)0154

保健 センター だより



今月は、保健師の
春原奈美さんです。

あなたの睡眠は快適ですか？

睡眠は健康を維持するための大きな要素。ぐっすり眠ってすっきり起床、そんな快適な睡眠ライフが送れていますか？もし2週間以上不眠が続くようなら、それはひょっとしてうつ病の兆候かもしれませんから注意が必要です。

「不眠」と「うつ病」の密接な関係

よく眠れない人が注意したいのが、「不眠」と「うつ病」とのかかわりが非常に深いということです。うつ病は、近年日本で急増しており、自分ではなかなか気がつかず、知らないうちに症状が進行してしまうケースも少なくありません。

実は、うつ病の患者さんの9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあります。そんなときはひとりで悩まず、専門の医療機関やかかりつけの医師に相談するようにしましょう。

快適睡眠のポイント

- 朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活を
- 目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節する
- 日中は散歩などで適度に体を動かす
- 就寝時間にあわせて徐々に照明を落としていく
- 就寝前は、読書や音楽などでリラックス
- 朝食をしっかりと、夕食は早めに済ませる

昼寝は20分程度を目安に

午後に強い眠気を感じた時は、我慢をせず、思い切って昼寝をするのも体のためには効果的です。ただし、昼寝は午後3時までに、20分程度にとどめること。それ以上の昼寝は、夜の睡眠にかえて悪影響をおよぼしてしまいます。



Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

