



# 子育て支援センター 木の实北だより

## 2022年度 10月号

風間は暑くなるものの朝夕はグッと冷え込み、秋らしくなりましたね。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

秋になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなりますね。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるのだそうですよ。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行なってあげましょう。

### お散歩バック製作

お散歩に出かけた時、きれいな落ち葉や拾った可愛い木の实を入れられる布ガムテープを使ったバックです。  
丈夫で長持ち！汚れも簡単に拭きとれるのでいろんな場面で活躍します。  
作りたい方は担当にお声掛け下さいね。

### 10月10日は【目の愛護デー】

子どもの目は毎日発達していて、幼い頃の姿勢や身体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力を育てていきましょう。また、気をつけたいのは目のすぐ近くにある前髪です。髪の毛は静電気が起こり、細菌やウイルスが付着して不潔になりやすいのだとか。長過ぎる前髪は、目を見えにくくするだけでなく、結膜炎になったり黒目が傷ついたりします。前髪は目にかからないように結ぶか短く切るようにしましょう。

### ★座談会「ベビーの日」★

0,1歳前後の子育て情報交換会です。赤ちゃんを遊ばせながら、同じ年齢を育てている同士でおしゃべりしましょう。今回のテーマは【入園Ⅱ】です。  
日時：10月20日（木）10:00～11:00  
※三密を避ける為、参加数を3組とします。  
（電話、又は来園時にご予約願います）

### ★身体測定★

園の看護師が身長、体重を測定します。健康相談も行っていますので、気軽にお声掛け下さい。  
日時：10月24日（月）10:30～11:00  
（電話、又は来園時にご予約願います）

### 【育児講座】 渡邊裕子先生の 『お話し会』

絵本やわらべうた、親子でふれあい遊びなど、いつもたくさん素敵なお話しをしてくださる渡邊裕子先生をお招きします。ぜひご参加下さい。  
日時：10月11日（火）  
11:00～11:30  
※参加数 先着5組とします。  
（電話、又は来園時にご予約願います）



## 10月の予定

状況に応じてお休みになる場合があります。予定変更については「山形市子育て情報サイト元気すくすくネット」でお知らせしますのでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						休み
2	3	4	5	6	7	8
休み		PM 休み		PM 休み		休み
9	10	11	12	13	14	15
休み	スポーツの日					休み
16	17	18	19	20	21	22
休み	AM 休み			『座談会』 ベビーの日 ※要予約		休み
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休み	身体測定 10:30 ～11:00 ※要予約					休み

三密を避ける為、一度の利用人数を制限しております。人数が多くなった時点で玄関にボードを掲示致します。予約の必要はありませんが、電話で利用状況を確認していただくこともできます。

- ★玄関で手指の消毒をしてからお入り下さい。
- ★保護者の方は常時マスクの着用をお願いします。
- ★ご家庭で検温をしてからいらして下さい。受付時に健康チェック表の記入をお願いします。
- ★センター内での食事はお控えください。水分補給は可能です。
- ★ご家族の中で体調の悪い方がいらっしゃいましたらご利用をお控えください。
- ★当面の間、山形市在住の方のみのご利用となります。

子育て支援センター木の实北（木の实北こども園内）  
山形市旅籠町 1-9-5 Tel 023-674-6500  
【開所時間】月曜～金曜（土日、祝日、休園日はお休みです）  
午前 9:30～11:30・午後 13:00～16:00  
【駐車場】玄関正面、園東側駐車場（3台）計 15台