阿久根市子育て支援情報紙

11月

あいこでしょ

令和8年11月号　発行　阿久根市子育て支援センター
79-3039

11月３日は、文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを目的に制定された文化の日。ご家族で博物館に出かけ、文化に親しんでみてはいかがでしょうか。子どもたちには昆虫展や恐竜展などがおすすめです。



11月８日は「いい歯の日」です。この機会に、ご家庭でも改めてお子様が自分の歯に関心をもち、一本一本丁寧に磨けるように促しましょう。毎日の仕上げみがきでのこまめなチェックを忘れずに。



のびのびひろば

開催日　毎週　火・水・金曜日
時間　　9:30～14:30
場所　　みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

秋は美味しいものが盛りだくさん。11月が旬の野菜といえば、しいたけやえのき、カボチャ、長芋などです。栄養たっぷりの秋の食材をメニューに取り入れ、健やかな体づくりに努めましょう。

さつまいもは食べてすぐエネルギー源になるので、子どものおやつにぴったり！ビタミンやカリウムなど子どもの発育に役立つ栄養素が豊富なので、秋の健康には欠かせない食材です。

わらべうた

♪いものにたの

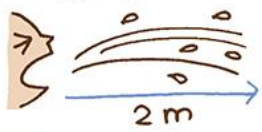
いものにたの
さんまの　しおやき
ごぼうの　むしたの
なのはな　はくさい

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛(ひ)沫(まつ)）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

子どもとスキンシップ

タオル棒

❶バスタオルを用意します。
❷細長くなるように折ります。
❸子どもにタオルの上を落ちないように歩くよう促しましょう。

おすすめの絵本

きょうのおやつは
作：わたなべ ちなつ
出版社：福音館書店



絵本を直角に開いて、中をのぞきこむと･･･。お皿の乗ったテーブルが立体的に見えてくる！ まずはボウルにたまごを割って、小麦粉、お砂糖、牛乳入れて。全部混ぜたら、熱いフライパンにじゅじゅじゅっと流し込み。甘いにおいがしてきたら、「ほっ！」。ひっくり返して今日のおやつの出来上がり。画面のこちらと、画面の向こう側にお皿をふたつ並べたら、お茶を入れて、いただきまーす！ あれ、文章だけでは何が起きているのかわからない？ 実はこの絵本、画面の半分が鏡のように反射する紙でできているんです。両側のページがお互いに映りこむと、絵が三次元的に見えてくる、っていう訳。百聞は一見にしかず！ まずは手にとって見てみてくださいね。

くまのコールテンくん
作：ドン・フリーマン
訳：松岡 享子
出版社：偕成社



「はやく、誰かが自分をうちにつれていってくれないかなあ」大きなデパートのおもちゃ売り場に並んでいるぬいぐるみや人形は、みんなそう思っています。くまのコールテンくんもそう。でも、緑色のズボンをはいた小さなくまのこを買っていこうとする人はなかなかいません。そんなある日、コールテンくんは自分のボタンが片方とれていることに気がつきます。そして夜になると、デパートの中を探しに出かけるのです。初めてのエスカレーターや家具売り場。大きなベッドに警備員さん……。

澄んだ空気と紅葉が美しい11月。お散歩ではどんぐりや落ち葉、木の実が「こんにちは」と出迎えてくれます。自然を使った遊びや工作を通して季節を感じる感性も豊かに育ちます。11月7日は「立冬」です。冬の気配が少しずつ近づきます。朝晩の冷え込みが強くなってくるので、あたたかい服装で体調管理をしっかりしていきましょう。

阿久根市子育て支援センター　79-3039