

9月

あいこでしよ

令和4年9月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



9月は防災月間です！

成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

災害に備えよう！

9月1日は「防災の日」です。災害が起きた時の被害を最小限にするためにも、日頃の準備や対策が大切です。家の中や周りの点検、非常用持ち出し袋のチェックなどをします。食料や水などの備蓄品は最低3日分準備します。災害に備えて家族で準備をしておきましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



子どもと家庭に関する相談所

不登校、非行、ひきこもりなど子育てに関することや、夫婦関係、家庭問題、人間関係などで悩んでいる方の相談に専門相談員が応じます。お気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。

相談日 毎月第2火曜日
相談時間 午前10時15分から午後3時15分まで
(1人50分程度)
場所 中央公民館鶴見文館
料金 無料
対象者 阿久根市在住の方

※事前に予約が必要です。
(御予約は阿久根市家庭児童相談室 73-1248)



9月の行事について

まだまだ残暑の厳しい9月ですが早起き早寝朝ごはん、生活リズムをととのえることが大切です。9月には、月見や敬老の日、お彼岸などの行事があります。秋の深まりを感じながら、日本の文化に触れる機会にしてみたいはいかがでしょうか。

子どもとスキンシップ♪ お返事「はい！」

＜遊び方＞
大人が名前を呼んだら、片手をあげながら「はい！」と返事をする。返事だけだったり、両手をあげたりしても、大きな拍手をしよう。
ポイント
手をあげる意味と返事の意味がまだまだ理解できないこともあるので、まず大人が見本を示しましょう。

おすすめ絵本

だってだってのおばあさん

作・絵：佐野 洋子
出版社：フレーベル館



だってわたしはおばあさんだから。それが口ぐせのおばあさん。ある日、おばあさんの99歳の誕生日、ろうそくがたりなくて、おばあさんは5歳になりました。だって、わたしは5歳だもの！新しい生活がはじまります。

ぼく、お月さまはなしたよ

作・絵：フランク・アッシュ
訳：山口 文生
出版社：評論社



クマくんは、お月さまを見ておもった。お月さまの誕生日におくりものをあげたいな。でも、いつだろう？なにをあげたらいいかしら？お月さまにきいてみよう。そこでクマくんは木にのぼり、お月さまにはなしかけた。でも・・・。

ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する



子どもをベビーカーに乗せたままでの長時間の立ち話

空に秋ならではの「うろこ雲」が見られ、少しずつ秋が近づいているのを感じるようになってきました。この時期は、夏から秋へと移り変わる雲を眺めるのが楽しいですね。ぜひ、子ども達とお話ししながら雲の変化を楽しんでみてください。
また、夏の疲れが出やすい時期でもあります。睡眠時間を確保し、食事をきちんととることで、夏の疲れをためないようにしたいですね。自分では気づいていなくても疲れがたまっていることがありますので、無理せず、好きなことをする時間も大事にできるといいかもしれません。