



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにするといいかもしれませんね。



十五夜

秋は、空気が澄んで、月がきれいに見えます。特に、月が雲に隠れず美しく見える旧暦8月15日の夜を、「十五夜」と言います。昔はこの日にススキやおだんご、そして里芋を供えて、秋の美りに感謝をしました。今年の十五夜は9月21日。お子さんと一緒に、月を見上げてみませんか。

子どもとスキンシップ♪ 「まーるに入れ！」

<遊び方>

- ①大人は子どもと1m弱離れてかがみ、両手で大きな輪を作る。
- ②大人の「さあ、どうぞ！」のかけ声で、子どもは走り寄り、両手の輪の中に入る。うまく入れたら「よくできました！」と褒めよう。
- ③慣れるにしたがって、走る距離を長く、輪のサイズも小さくする。

ポイント

子どもが輪の中に入ったら、褒めると同時に、ゆっくり腕を縮めていき、ハグしましょう。

9月は防災月間です。

防災について

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的に確認できるよう、カレンダーなどでチェックするのもよいですね。

防災グッズ

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）・ウエットティッシュ・防寒具・簡易トイレなど



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 働く女性の家
 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 72-3939)

おすすめ絵本

はやく あいたいな

作: 五味 太郎
出版社: 絵本館



とつぜん、会いたくなった、よおちゃんとおばあちゃん。二人同時にお互いの家を出発します。ところが何度もすれちがい、なかなか会えません。おばあちゃんがだいすき！な女の子と、孫がかわいくてしかたがない！おばあちゃんのお話です。

アリのおでかけ

作: 西村 敏雄
出版社: 白泉社

アリのおでかけ



アリさんたちを乗せた真っ赤なバス。ぶーぶー ぶーぶー、いつの間にか、がたごと、がたごと。どこを走っているの・・・!?ページを開くたび楽しい発見。

腸管出血性大腸菌感染症



食中毒の中でも非常に症状が重い、腸管出血性大腸菌感染症。その原因となる菌にはO-157やO-111などがあります。大腸に感染してベロ毒素を作り出し、激しい腹痛や水のような下痢、おう吐、発熱を起こします。脱水症状を起こしたり、重症化すると「溶血性尿毒症候群（HUS）」という病気を引き起こしたりして、最悪の場合は死に至ることも。ほかの食中毒と違い、便を介して感染するので、便の処理には注意が必要です。予防のためには「こまめな手洗い」と「十分に火を通した調理」を徹底しましょう。

9月20日は敬老の日ですね。おじいちゃん、おばあちゃんにとって、孫の笑顔や言葉かけが何よりのプレゼントだと思いますので、ぜひ、感謝の気持ちや最近あったことなどを伝えてみてください。おじいちゃん、おばあちゃんが遠くに住んでいるという方もいらっしやると思いますが、手紙を送ってみたり、テレビ電話などを通して話をしてみても喜ばれるのではないのでしょうか。また、絵本などを通して子どもに敬老の日の意味や、年上の方を敬う気持ちを伝えていきたいですね。