

ぺんぎんくらぶ

しおかぜ保育園 地域子育て支援センター 2018.9



まだまだ残暑が続きますが、風が涼しくなり幾分と過ごしやすくなりました。水遊びやお祭りなど、たのしく夏を過ごした子どもたちに、疲れが見られる頃ですがゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどとして、体調を崩さないようにしましょう♪

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「風そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にはネギみそ湯**
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁**
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の脚子を整える里野菜味噌**
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。
- ビタミンC**
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA、カロテン**
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

絵本の紹介



『お月さまってどんなあじ?』出版社：らんか社

文・絵：マイケル・グレイニエツ 訳：いずみちほこ

「お月さまってどんなあじなんだろう…」と動物たちはお月さまを見るたびに素朴な疑問を抱き、お月さまのあじをめぐるお話です。いったいどんなあじがするのでしょう…お月さまが美しく輝く季節にお子さまとどんなあじなのか想像しながら楽しめる絵本です。

★予約について★

- ・ぺんぎんくらぶでは、前日までに予約が必要になります。
- ・カレンダーに色が付いているイベントは、9月3日(月) 14時より電話での予約を受付しています。
- ・各年齢での活動・制作・身体測定の予約組数は10組程度で、随時予約を受付しています。
- ・育児相談・保健相談は、事前に予約の上、来園と電話にて相談をお受けしています。
(9:30~12:30 / 13:00~15:30)
- ・キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
- ・天候や諸事情により予定を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ・保育園の駐車場には限りがございますので、なるべく徒歩、自転車、またはバスなどをご利用ください。
- ・伝染病や感染症発生状況によっては、支援センターをお休みすることもございますので、ご了承ください。
- ・電話予約 14:00~15:00 となります。 ※月曜~金曜日(土・日・祝日は除く)

社会福祉法人 誠和会 しおかぜ保育園 ペんぎんくらぶ
〒279-0043 千葉県浦安市富士見4-12-15 ☎047-306-5503
【開園時間】 9:30~12:30 / 13:00~15:30

9月のイベント

	月	火	水	木	金
午前	3 ぺんぎん	4 ふれあい遊び 1歳	5 ふれあい遊び 1歳半~2歳	6 ふれあい遊び 2歳以上	7 足形アート 0歳
午後			ぺんぎん		
午前	10 西2・子育てサロン (富士見和貴会館) 0歳	11 制作 1歳半~2歳	12 足形アート 1歳~1歳半	13 制作 2歳以上	14 身体測定 1歳半~2歳
午後	ぺんぎん				
午前	17 敬老の日	18 身体測定 0歳	19 身体測定 2歳以上	20 育児相談 保健相談	21 身体測定 1歳~1歳半
午後		身体測定 異年齢			身体測定 異年齢
午前	24 振替休日	25 ふれあい遊び 0歳	26 育児相談 保健相談	27 育児相談 保健相談	28 育児相談 保健相談
午後					



イベントについて

- **ふれあい遊び**・・・ぺんぎんくらぶにあるおもちゃで遊びながら、子育ての情報交換をしましょう。年齢に合わせた絵本や紙芝居、ふれあい遊びも紹介しています。
- **制作**・・・今月は牛乳パックを使って『くるま』を作ります♪
- **足形アート**・・・お子様の足形が様々なものに変身します。9月は『お月見うさぎ』を作ります♪
- **身体測定**・・・身長と体重を測って手形か足形を取りましょう。お子様の成長記録にいかがですか?

* イベント開催時間は、午前は10:30~11:30 午後は14:00~15:00となります。
* ペんぎんくらぶの玩具でご自由に遊んでいただけます。前日までに電話予約の上ご来園ください。

