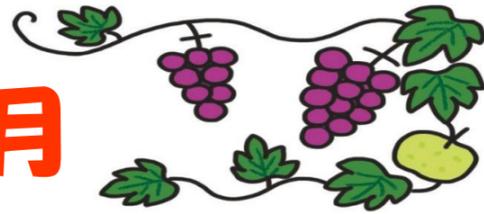


おっぽ 9月



令和5年 9月発行 国東市立武溪保育所
地域子育て支援センターむ・さ・し TEL 0978-69-0432

残暑が厳しい日もありますが、朝晩は以前にくらべ涼しくなり、虫の声も聞こえてくる様になりました。
支援センターむ・さ・しでは、親子でゆっくりと過ごせる環境を整えています。ぜひ、親子で気軽に遊びに来て下さいね。



まだまだ感染症が流行していますね。
うがい、手洗いをしっかり行い感染症予防に努めましょう。

○支援センターの利用時間について○

◎月・水曜日 場所：武蔵保健福祉センター 児童室
時間： 9：30～12：30
13：00～15：00

◎火・木・金曜日 場所：すこやか館（武溪保育所）
時間： 9：30～12：30
13：00～15：00
*昼食の持ち込みもできます。

※園庭開放 火・木・金曜日 10：00～15：00

月	火	水	木	金
				1
				すこやか館 すきなあそび
4	5	6	7	8
保健センター 読み聞かせ	すこやか館 パネルシアター	保健センター 読み聞かせ	すこやか館 すきなあそび	すこやか館 エプロンシアター
11	12	13	14	15
保健センター 読み聞かせ	すこやか館 パネルシアター	保健センター カードシアター	すこやか館 読み聞かせ	すこやか館 すきなあそび
18	19	20	21	22
敬老の日 (お休み)	すこやか館 パネルシアター	保健センター 読み聞かせ	すこやか館 パネルシアター	保健講話
25	26	27	28	29
保健センター 読み聞かせ	すこやか館 すきなあそび	保健センター カードシアター	すこやか館 すきなあそび	すこやか館 エプロンシアター

「さかな釣りあそび」
大きなさかなが釣れたよ～！！



みずあそび
とっても気持ちよかったね！！



お子様の成長や興味・関心に合わせて絵本を選びながら
絵本の読み聞かせも行っていきます。



保健コーナー

受けていますか？年に1度の健康診査♪

お子さんの乳幼児健診だけではなく、保護者の皆さまも健診を受けましょう。

大人も、病気の早期発見、早期治療が大切です！会社で受ける医療機関が決まっている方もいらっしゃると思いますが、決まっていない方やがん健診を受けていない方は是非、国東市住民健診をご利用ください(*~*)

★健診の主な内容★

問診、身体測定、血圧測定、血液検査、検尿
※住民健診では、がん検診（年齢制限あり）がワンコインで受けられます♪

～20から30歳代でよくある異常～
＜女性＞

やせで骨や筋肉が減り始め、体脂肪率が低すぎるなどの変化が！
若い頃からのやせ⇒骨粗鬆症の予備軍になる方もできます。
月経周期も乱れがちに。不妊や低出生体重児の出産リスクが高まることも。

＜男性＞

徐々に体重が増え初め、血糖、血圧、脂質などの異常が現れ、メタボの予備軍に。腹囲の変化も現れははじめます！

これらの異常は、適度な運動と栄養バランスのとれた食事
で予防できます。
おとなの生活習慣はお子さんにも影響してしまいます！

武蔵保健センターでの住民健診は10/3（火）、10/6（金）！

10/6（金）は託児がありますので、子育て中の方は是非ご利用ください！

武蔵保健福祉センター TEL：0978-68-1184



飛んでけ！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力を上げる ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め

正しく選んで
正しく使って

虫よけ

●対象年齢・使用回数をチェック
含まれる成分によって、使用できる年齢や回数が変わります。2歳未満の子どもに使う場合は特に注意しましょう。

●タイプをチェック
スプレータイプは、子どもが虫よけ成分を吸い込みやすいので、ジェルやシート状の物がよいでしょう。ミスト状の物は、一度大人の手で吹きかけてから、子どもに塗るようになります。

●皮膚をチェック
ケガや湿しんがあるところには、虫よけをつけないようにしましょう。