

# おっほ 9月

令和4年9月発行 国東市立武蔵保育所 地域子育て支援センターお・さ・し TEL 0978-69-0432

日中は残暑の厳しい日が続きますが、朝晩は涼しい風が吹き始めてきましたね。  
 少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきましたがまだまだ暑さは続きそうなので  
 体調を整えて元気に過ごしていきましょう!!  
 支援センターでは引き続き感染対策をしっかり行い安心して過ごせる環境を整えて  
 お待ちしています。ぜひ遊びに来てくださいね。

## ○支援センターの利用について○

- 月・水曜日 場所:武蔵保健福祉センター 児童室  
 時間:(午前)10:00~11:30  
 (午後)13:00~14:30
- 火・木・金曜日 場所:すこやか館(武蔵保育所)  
 時間:(午前)10:00~11:30  
 (午後)13:30~15:00

・入室前の手指消毒、検温、マスクの着用をお願いします。

(当日、37.5℃以上の発熱や咳、倦怠感など、体調に不調がある場合は利用できません。)

※利用人数に限りがあるため、利用される方はその都度

武蔵保育所(子育て支援センターお・さ・し)0978-69-0432まで予約をお願いします。



## 9月の予定



月	火	水	木	金
			1	2
			室内遊び 絵本	室内遊び カードシアター
5	6	7	8	9
出前保育 絵本	室内遊び 紙芝居	出前保育 絵本	室内遊び カードシアター	室内遊び 絵本
12	13	14	15	16
出前保育 カードシアター	室内遊び 絵本	出前保育 カードシアター	室内遊び 紙芝居	室内遊び 絵本
19	20	21	22	23
敬老の日	身体測定 保健講話	出前保育 絵本	室内遊び 紙芝居	秋分の日
26	27	28	29	30
出前保育 絵本	室内遊び 紙芝居	出前保育 カードシアター	室内遊び 絵本	室内遊び カードシアター



## ○お知らせ○

### ・スナップ写真の購入について。

行事の写真、スナップ写真を撮影したものから、ご希望の写真を購入できます。

1枚40円と有料(事前徴収)となります。希望される方はお知らせください。



20日の保健講話では保健師さんによる講話と  
 身体計測を行っています。お子さまの成長の記録も  
 できますので、母子手帳とタオルをもってきてください。  
 お気軽にご参加ください。お待ちしております!



## 保健コーナー

便利なメディア!でも、子育てで利用するにはご用心!

- ★ ついつい子守りにスマホやテレビ、DVD等のメディアを使用してしまう方も多いのではないのでしょうか?そこで今回は、子育てにおけるメディアの使用方法を見直してみましよう(^\_^)
- ★ ×× スマホやテレビによる子守りって実は・・・××
- ★ ・大切な親子の会話や体験をともしにする時間が奪われてしまいます
- ★ ・睡眠不足で体内時計が狂い、早寝早起きができなくなることも。
- ★ ・体を動かさないと骨も筋肉も育ちません。
- ★ ・長時間使用すると、脳の発達に遅れが出る可能性がある。など
- ★ ◎見直しましょう 5つの提言◎
- ★ ①2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう!
- ★ ②授乳中、食事時のテレビ・DVD・スマホの使用はやめましょう
- ★ ③すべてのメディア(テレビ、スマホ、ゲーム、動画等)の総時間は、1日2時間までを目安と決めておきましょう。
- ★ ④子ども部屋には、なるべくテレビを置かないようにしましょう。
- ★ ⑤保護者と子どもでテレビやスマホを上手に利用するルールをつくりましょう。
- ★ ☆どうしても子どもがメディアを求めてしまうときは☆
- ★ ・約束を決める(例:時計が〇〇になったらやめてね)
- ★ ⇒守れたら沢山ほめてあげてください!
- ★ わるい行動に対してついつい注意してしまう私たちですが、よい行動にも反応してあげること(具体的にほめる)ことが大切です!

