



エンゼル式子育てカレンダー

<9月>

いちばんの薬は、薬に頼り過ぎないこと。

日焼け止め、せき止め、解熱剤。ちょっと待って！それぜんぶ、本当に必要ですか？薬の摂りすぎは、いちばん大事な治癒力、免疫力を弱めてしまうことも。毎日の食事と睡眠、規則正しい生活で体内強化をしましょう。

市川 由貴子

子どもの免疫力を高めるためには・・・

免疫細胞の多くは腸に存在します。そのため、腸内環境を整えることが、免疫力を高める大切なポイントです。腸内環境を整えるには、ヨーグルトや発酵食品、食物繊維が豊富な野菜などをバランスよく摂り、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。インスタント食品や加工品に含まれる防腐剤などの添加物は、腸内の良い細菌の繁殖をストップさせ、免疫力にダメージを与えることもあるので控えめにしましょう。



<発酵食品をたべよう！>

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、酢漬物、高野豆腐、甘酒など



発酵食品と組み合わせで効果倍増!!

*海藻×みそ

味噌に含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、海藻に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌のえさになり、腸内環境が正常化に！

*酢×根菜類

酢は腸内環境を整えます。根菜類は食物繊維が多く含んでいるので一緒にたべると腸が活発化に効果があります。

ママの免疫力低下のサインにも気を付けて

子育てしていると、つい自分のことは後回しになりがちです。「風邪をひいたら長引く」「いつも体がだるい」「肌あれが続いている」などは免疫力低下のサイン。子どもと一緒に、生活リズムや食事を見直してみましょう。できるだけ休養を取って、自分をいたわる時間を持つことも必要です。毎日の生活を少し工夫して、親子で免疫力アップを目指しましょう。

免疫力を上げる生活習慣のコツ

生活習慣を見直して自律神経のバランスを整え 免疫力アップ

最高の秘訣は「無理をせず、楽をしすぎないこと」



<規則正しい生活を！>

睡眠不足が続くと免疫力が落ちます。食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。免疫力を高めるには、『早寝早起き朝ごはん』です。規則正しい生活をしましょう。

<食事もバランスよく！>

毎食、主食（ごはん、パンなど）主菜（肉、魚、卵など）副菜（野菜など）をそろえて食べることで必要な栄養がバランスよくとれます。カレーなども具材に主食、主菜、副菜の食材をそろえればバランスのよい食事になります。

9月といえば・・・「防災の日」

9/1は防災の日です。この機会に防災グッズを点検したり、パーソナルカード（家族写真や連絡先、保険証などの情報）の作成や避難場所の確認等を家族で試みてはいかがでしょうか。



『避難バックを見直そう!』

避難用バックは3つ用意してみてもいいでしょうか。

①第一次避難バックの基本は「持てる・使える・助かる」

- 1番大切なものは命です。グッズが充実していると安心ですがあくまで重量オーバーにならないように・・・。
- 非常グッズは必ず1度は使ってみて、すべて使える状態にしておきましょう。
- 最優先は、命を守るために必要な非常グッズ。次に必要なのは生活必需品です。1日の生活を振り返り、備えていきましょう。
- 避難バックと合わせてヘルメットを備えておくと安心です。

②いったん落ちついてから取りに戻る、第2次避難バック

- 一時帰宅の安全が確認できてから、持ち出す避難バックです。備蓄の延長で備えておくこともオススメです。
- まずはじめに持ち出し品リストを作り、発災時に必要度が高いものから優先順位をつけて、第1次避難バックに備えます。入りきれなかったものを第2次避難バックに。

③緊急時に命を守るグッズは、常時携帯用避難バックに。

- 緊急時の必要度が高く、常時持ち歩けるものは、ポーチ等にまとめ持ち歩けるようにしましょう。

「あかちゃんとママを守る防災ノートより」



お気に入りの作ろう～ふれあい遊び～

ちょっとした時にできる「ポキポキダンス」を紹介します。親子でやってみてください。



*ポキポキダンス

<うた>

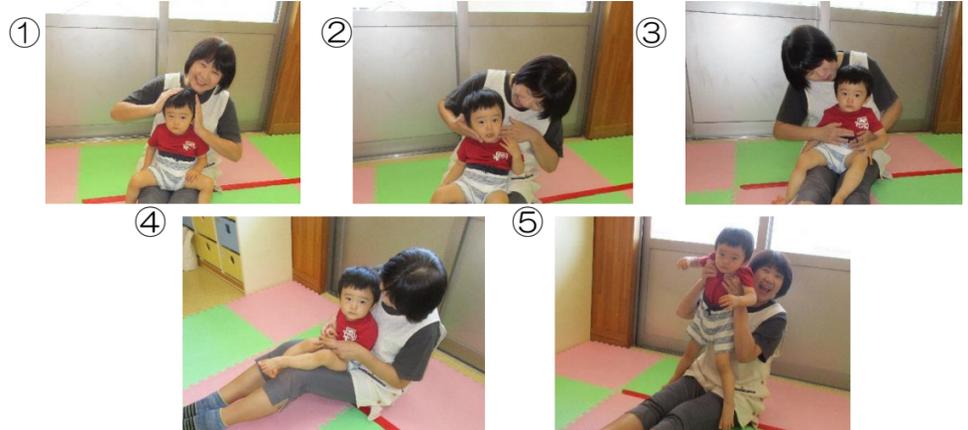
- ららら あたま
- ららら ほっぺ
- ららら おへそをくるりんぼん

<ママの動作>

- … ①あたまを触れる
- … ②ほっぺを触れる
- … ③おへそのまわりを触れる

- ポキポキダンス
- ポキポキダンス
- ポキポキダンスをおどろう

- … ④お子さんをひざにのせて上下させる
- … ⑤抱っこして高い高いをする



エンゼルステーション保育園
地域子育て支援センター ほしのこらんど
〒284-0005 四街道市四街道1-13-1
☎043-424-3327 Fax043-424-3357

エンゼルステーション保育園では9/1（火）に『災害伝言ダイヤルを体験しよう』を行ないます。やり方はお部屋にありますポスターをご覧ください。



《9月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ベビー (指先あそび)	2 ベビー (指先あそび)	3 キッズひろば (制作あそび)	4 グループ	5
	ベビー	キッズ	子育て相談	子育て相談	
7	8 キッズ (教材遊び)	9 キッズ (教材遊び)	10 ベビー (親子制作)	11 グループ	12
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
14	15 キッズ (新聞紙遊び)	16 ベビー (ふれあい遊び)	17 ベビー (ふれあい遊び)	18 プレ保育園	19
子育て相談	キッズ	ルーム開放	子育て相談	子育て相談	
21	22	23 キッズ (制作あそび)	24 ベビー (ママ制作)	25 グループ	26
		キッズ	子育て相談	子育て相談	
28	29 キッズ (制作あそび)	30 プレ保育園			
子育て相談	キッズ	ベビー			

《10月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ベビーひろば (はらぺこあそびで遊ぼう)	2 グループ	3
			子育て相談	子育て相談	
5	6 キッズ	7 プレ保育園	8 ベビー	9 グループ	10
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
12	13 キッズ	14 ベビー	15 ベビー	16 グループ	17
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
19	20 キッズ	21 キッズ	22 ベビー	23 プレ保育園	24
子育て相談	キッズ	キッズ	子育て相談	子育て相談	
26	27 キッズひろば (ハロウィンパーティー)	28 ベビー	29 ベビーひろば (ハロウィンパーティー)	30 グループ	31
子育て相談	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	

キッズ・ベビーの日程が 変わります

「午後もやってほしい」「同じ位のお友達と遊ばせたい」というご意見をいただいたので日程を増やしました。

お願い

お電話での支援センターのお問い合わせ、ご予約は・・・
9:00~17:00
にお願いいたします。

*場合によっては変更もありますのでご了承下さい。

*10/1(木)ベビーひろば
10/27(火)、10/2(木)
ハロウィンは
ホームページからの申込みです。

9/1(火)ベビーくらぶになります。この週のみ火曜日に行ないます。

キッズくらぶの予定

9/3(木) キッズひろば

今回は制作遊び。親子で作ります。お母さんが作る“手作りおもちゃコーナー”もあります。読み聞かせなどのお楽しみタイムでは親子で楽しみたいと思います。

9/15(火) 新聞紙遊び

新聞紙ってけっこう遊べるって知っていますか?!
新聞紙をちぎったり、剣などを作ったりして遊びます。ちぎることで指先あそびにもなるし、気持ちの発散にもなります。お楽しみに!



ベビーくらぶの予定



9/17(木) ふれあい遊び

おむつ替えやちょっとした時に遊べるふれあい遊びを一緒にやりませんか?!「ららら タオル」やわらべうたなどでゆったり遊びましょう!

9/24(木) ママ制作「牛乳パックでボール」

お子さんと遊べるボールを作ります。中にガラガラも入れるので小さなお子さんはお気に入りになる...と思います!



新企画

『プレ保育園』



「保育園ってどんなことするの?」「保育園に入る準備って?!」「ママ以外だと泣くけど保育園に入れて大丈夫かしら?」「お友達と仲良く遊べるかしら?!」・・・

保育園へのお母さんの期待や心配が聞かれます。まずは講座や座談会などで保育園のことを少しでも知ってもらえたらと思っています。また、保育園で遊んでいるおもちゃで遊んだり、親子で保育園での活動の体験も行う予定です。保育園入園を考えている方はぜひご参加下さい。

日時：9月18日(金)、30日(水) 10:00~11:45

10:30くらいまでは自由遊びの予定です。
10:30くらいまでに来室して下さい。

場所：ほしのこルーム

対象：保育園入園希望の方

定員：各3組ずつ

*幼稚園入園希望の方はキッズくらぶ内で行なう予定です。



子育て情報

「着替え」

毎日何度となく着替えを行ないますね。着替えは丁寧に見守った援助が必要です。「自分でできた」と喜びを自信にできるように見守っていききたいですね。(年齢に合わせて今月は考えていきたいと思っています)

0才：まだ手足の関節が未発達なため、着脱時に無理に腕を上げたり足を引っ張ったりしないように注意が必要です。また、体の発達に合わせて座り方の向きに気を付けて、時間をかけて丁寧にゆっくり行なっていきましょう。

(7~9か月)



お座りが安定してきたら...
この向きで座る

(10~12か月)



お座りが完全にできたら...
この向きで座る

1才：まずは「脱ぐ」、後半は「着る」を目標に子どもと手を取りながら一緒にやっていきます。子どもの「やりたい気持ち」を損なわないように小さな成長を「~できたね」と認めていきましょう。「足を上げてね」など体の動きを言葉で伝えていくとやりやすし「いないいないばあ」とあそびにつなげていくと楽しく取り組めると思います。

2才：自分で最後までやりたい気持ちが高まる時期です。お母さんは時間に余裕をもって任せてみましょう。また、できることを「やって」と甘えることも・・・。甘えたいときは「自分でできるでしょ」と言わず、その気持ちを受け止めてあげましょう。