

子育てひろば しらうめっこ

No.4

社会福祉法人たつの子の会
羽村しらうめ 保育園
〒205-0014
羽村市羽東 1-29-16
TEL / 042-555-1019

羽村しらうめ保育園の子育て広場『しらうめっこ』
地域の子育てひろばとして、子育て相談・園庭開放・給食体験などを行っています。
これからの季節は夏の疲れが出やすくなる時期です。
しっかり休息をして、体調を崩さないように気を付けましょう。



9月予定



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|---------------------|----|---------------------|----|----|------------|
| 2 子育て相談 園庭開放 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 子育て相談 園庭開放 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 敬老の日 | 17 子育て相談 園庭開放 | 18 | 19 リズム遊び 給食体験 | 20 | 21 | 22 秋分の日 |
| 23 振替休日 | 24 子育て相談 園庭開放 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 子育て相談 園庭開放 | | | | | | |

子育てひろば

開催日/毎週月曜日 9:30~11:00

(祝日の場合は翌日になります)

○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！手形・足形をとることも
出来ます。保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

○園庭開放

親子で一緒に砂や水、泥んこを楽しみましょう。

対象：0歳～就学前のお子さんとその保護者、
出産予定の方

持ち物：着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水

※汚れてもよい服装でお越しください。

リズム遊び・泥んこ遊び 給食体験

～保育園で一緒に遊びませんか？～

日時：令和6年9月19日(木) 9:45~11:30頃

対象：就学前のお子さんとその保護者

※事前に予約が必要です。保育園までご連絡ください。

※給食費は、1食300円になります。

9月19日(木)の献立・栄養満点の和食！

鶏肉の味噌焼き・酢の物・茄子の揚げびたし

にんじんスティック・けんちん汁

5歳までに感染する病原体はおよそ300！

生後10か月から5歳までに感染する病原体の数はおよそ300以上あると言われています。

風邪にかかる頻度は、**幼児は年5～6回、乳児(0,1歳児)では年15回**ほど。

ヒトの体はウイルスや細菌に感染しないと抗体が作れません。

あるときは熱、咳、下痢など順々にかかることで少しずつ体が強くなり、約300ほどの感染症にかかり免疫が出来上がります。

免疫が出来上がると、その後の風邪の頻度は年1～2回程度ですむようになっていきます。

免疫力を上げる1つとして、「**外遊び**」があります。

戸外で遊んだり、広い場所を走ったり、葉っぱや虫を見つけたりと様々な自然に触れることで、免疫力を高め、風邪や感染症にかかっても、自分自身の力で回復する体を育てていきます。

秋は散歩にもってこいの季節！近くの公園に秋の自然探しに出かけましょう。



夏の日焼けをした肌のお手当を紹介します。



精油を使った日焼け後のケア

ラベンダーには、**酢酸リナリル**と**リナロール**という成分が含まれており、**鎮痛・抗炎症作用**があるとされています。

ラベンダーの精油効果

- 肌の痛みを沈静化する効果
- 皮膚修復を助け回復を早める効果
- 傷跡を残しにくくする

手作り化粧水の作り方材料

●ラベンダー精油・・・1滴 ●グリセリン・・・5ml

●精製水・・・45ml

*冷蔵庫に入れ、7～10日を使い切ってください。

*生後6か月未満の赤ちゃんには使用しないでください。