

2019 令和元年

10

第139号



夏の暑さも一気におさまって、秋の風が気持ちよく吹き、過ごしやすい季節になりました。

秋といえば、スポーツの秋！読書の秋！食欲の秋！皆さんはどのように過ごされますか？ずいぶん気候がよくなったので、外に出てたっぷり体を動かすのもいいですね。いっぱい体を動かすことで、お腹が空いて食事がすすんだり、すぐに布団に入ってぐっすり眠ってくれたり、生活のリズムも整いやすくなります。健康に気をつけて元気に活動しましょう。

今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

- \*プレイルームでは、2ヶ月から就学前の親子が遊べます。
- \*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- \*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日（第2日曜日は開館）



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」

TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

## ♪ちいさいな秋の「音」を探して♪

秋の夜には、様々な虫の声が聞こえてきます。



コロ コロ コロ コロ

これはエンマコオロギの鳴き声です。泣くのはオスだけで、理由は2つ。1つは縄張りを示すため、もう1つはメスに求愛するためです。秋が終わるとコオロギの成虫は死んでしまい、卵は土の中で冬を越します。だから鳴き声が聞こえるのは秋だけ。ムシせずに、お子さんと一緒に秋の「音」探しをしてみませんか！

## 今月のみるく♡ひろばでは・・・



♡10月16日・・・ベビーマッサージ教室（要予約）

♡10月30日・・・絵本を楽しむ日（午前11時30分から）

※体重測定・手遊び・わらべうたは毎週実施しています。

・1歳までの親子、妊婦さんが集えます。おかあさん同士、おしゃべりタイムで交流しましょう。

## ★おしらせ★

11月のみるく♡ひろばでラップの芯を使って手作りおもちゃをつくります。

つくってみようかな？と思われる方はラップの芯を残しておいてくださいね！

持ち物・・・ラップの芯



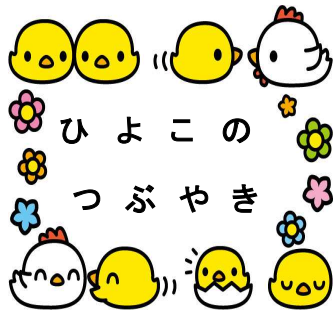
## 十月（神無月・かんなづき）

・ちょこっと豆知識・

神無月とは・・・

10月を「神無月」（かんなづき）と呼びますが、これは八百万の神様が出雲大社（島根県出雲市）へ会議に出掛けてしまうと考えられたためです。そのため、神様が出掛けてしまう国では神様がないので、「神無月」、反対に出雲の国では神様がたくさんいらっしゃるので、「神在月」（かみありづき）と呼びます。出雲大社に集まった神様たちの議題は、おもに人の運命や縁だと言われています。誰と誰を結びつけ、誰を結婚させようか、ここで話合われるわけです。出雲大社が縁結びの総本山と言われるのはこのためです。

「神無月」の意味としては、「無」を“の”と解して「神の月」とする説もあります。いずれにしても、神々が集う大切な月というわけですね。「神の月」であることを表した呼び名のほか、新米で酒を醸造する月という醸成月（かみなんづき）、雷の少ない月という意味の雷無月（かみなしづき）という呼び名もあり、「神無月」の由来の一説にもなっています。



## 10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに！



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

### ♥視力の発達に重要な乳幼児期♥

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐん発達。4歳～5歳で1.0になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいでほぼ完成します。

乳幼児期に、何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいので、日頃から子どもの目の状態に注意を向け、普段と様子が違うと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。



### ♥「見る力」を育てるポイント♥

- ・明るさ、暗さのメリハリある生活を！（日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。）
- ・広い空間で体と目を動かす機会を！（全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。）
- ・いろいろなものを見る体験を！（止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。）
- ・テレビやゲームは時間を決めて！（テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差がでることもあります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避ける。



### 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずに体温調節を行いましよう。



10月の日曜開館は、13日です。