



立冬がすぐそこまでやってきており、落ち葉が北風によって、くるくと舞う姿をみせています。冷たい風について首をすくめてしまいそうになりますが、体力が落ちないように体を動かし元気に過ごしましょう。

<開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp



問い合わせ・子育てで
お悩みの事は…
「からまつ保育園」まで、
お気軽にお電話ください。



子育てスマイル



スキンシップは
愛のカタチ

スキンシップは、子どもの成長に大きな影響を持っています。小さい時期にたくさんスキンシップをしてもらった子は、「愛されている」と強く感じて育ちます。安心感が持てると、大人のもとを離れて興味や関心が持てることを、思い切り楽しもうとします。そして、不安になったらスキンシップを求めて戻ってきます。この繰り返しをおこないながら、自分に自信を持てるようになっていきます。

公園で、お家の人と少し離れて
一人遊びができた、近くを走
り回ってみるなど、安心して遊べ
るようになってきます。

自分に自信が持てるように、
子どもの心の土台をしっかりと
築いていきましょう。

読書の秋に素敵な絵本を見つけましょう

赤ちゃんにとって絵本は、会話やふれあい遊びの延長線にあるものです。読み聞かせを通じて、親子がじっくりと触れ合う時間を作りましょう。今回は、絵本は0～2歳くらいの子どもの向きの絵本を紹介します。

もこ もこもこ



0～1歳児向け

くろくまくん
あわあわであらい



1～2歳児向け

ふたをばっか



1～2歳児向け



ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。

風邪対策は万全に！

寒くなって来ると風邪をひきやすくなってしまいます。鼻水や咳が出始め、菌が体内で悪さをして、高熱が出たり喉が腫れたり、中耳炎になってしまう事もあります。うがい手洗いはもちろんですが、栄養を取り、睡眠をとり、笑顔タツプりで過ごせるようにしましょう。



食事

野菜は温野菜にすると、たくさん摂取できます。スープやシチューなどで体を温め免疫力をアップしましょう。



衣服

たくさん着込んで汗をかいてしまったら逆効果。「4つのくびれ」と言われる、首、ウエスト、手首、足首を温めると、薄着でも体が冷えずに過ごせます。

湿度

室内の湿度は、40%以下になるとウイルスが活発になり、60%を超えるとカビやダニが繁殖しやすくなります。適度な湿度を保てるようにしましょう。



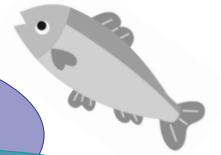
栄養素がたっぷりの秋の食材

秋はおいしい食材がたくさん旬を迎えます。その中でも食事に取り入れてほしい、魚ときのこ類についてご紹介します！

<秋が旬の魚…さんま、鮭、さばなど>



神経の発達に必要な
DHA や EPA が豊富です



体を温める効果があります

お米と一緒に食べると
栄養価がアップします

<秋が旬のきのこ…しいたけ、えのき、エリンギ、舞茸など>



食物繊維、ビタミン D、
ミネラルなどが豊富です



便通が良くなります

塩分の過剰摂取を
抑制します

毎日の食事に取り入れ、冬に向けて丈夫な体をつくきましょう！