ぽっかぽかだより　10月号

〒986-2265　女川町女川一丁目1番地1　☎0225－24－9341
女川町子育て支援センター　　令和4年10月1日

秋風がさらさらと頬をなでるようになりました。高く澄んだ青空には白い雲がふわりと浮かび、本当に気持ちの良い季節になりました。この時期はお外の様子を見ながらゆっくり散歩するのもいいですね

※行事の前日は準備のため15時閉館

10月の予定

※行事当日午後は15時開館となります

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6　事例で見る！ホームケア	7	8
10 スポーツの日	11 ねんね・ねがえり	12	13 1歳6か月以上	14	15 土曜開館
17 乳幼児歯科教室	18	19 お母さん学級 リトミック教室	20	21	22
24	25 よちよちハイハイ	26	27	28	29
31					

★お知らせ★①ねんね・ねがえり　②よちよちハイハイ　③1歳6か月以上　と　発達段階が同じくらいのお友達同士で遊べる日を設定しています。同じような困りごとがあったり、可愛らしさを発見したり、パパ　ママ達のお話も楽しめると思います。午後はいつも通り異年齢みんなでの利用となります

行事のご案内

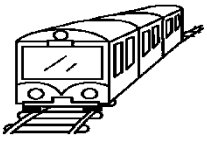
（乳幼児歯科教室）
日時：10月17日（月）午前10時30分から11時30分
会場：女川町子育て支援センター
内容：子供の歯の状態を見てもらったり、歯磨きのポイントをおしえてもらいます。
※他にも何か相談したい事があれば聞いてください。
講師：歯科衛生士　尾形　藍　氏
予約：要　7組程度
申し込み期間：10月6日（木）から13日（木）
持ち物：水分補給用の飲み物　・ハンカチ

（事例で見る！ホームケア）
日時：10月6日（木）午前10時30分から11時30分
会場：女川町子育て支援センター
内容：発熱時のホームケアと観察のポイント等を教えてもらいます。
講師：乳幼児保育園　ミルク　看護師　佐藤由紀子氏
※8月に予定していた行事ですが都合により延期していました。参加申し込みいただいていた方の外1～2組申し込み可能です。

◇子供の睡眠リズムについて◇

成長とともに変化する子供の睡眠リズム

人間には、およそ24時間のサイクルで「朝起きて夜寝る」という体内時計が備わっています。しかし、生まれたばかりの赤ちゃんがすぐにこの24時間周期の睡眠リズムになるわけではありません。新生児期の赤ちゃんは昼夜を問わず、数十分～数時間の短い周期で睡眠と覚醒をくり返しています。「朝起きたら太陽を浴びて寝る」といった生活をくり返すことによって、少しずつ昼に起きている時間が長くなり、生後4か月を過ぎる頃になると、昼夜の区別がついてきて、夜に寝るようになります。

★10月のプラレール展示★

今月は生涯センター入り口（役場エントランス）に
10月6日（木）から11日（火）まで展示します。
★今月は支援センターでの展示はお休みします。
みんなで使うものは大事に使いましょう。