



SUN SUN だより

10月号

太陽の子保育園 子育て支援センター



園庭で遊ぶ子どもたちの周りを さわやかな秋の風が吹く季節となりました。時折、きんもくせいの甘い香りを運び、私たちを楽しませてくれます。そして、いよいよ秋も本番！子どもたちが楽しみにしている運動会が近づいてきました。リス組・子育てさんによる参加競技も決まりました。当日はお子さんと一緒に力を合わせ楽しんでくださいね。

寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言っ
て、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり
体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因
の多くはウイルス感染です。気温
や湿度が低くなる時季には、呼吸
器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイ
ルスが繁殖しやすくなります。か
ぜをひかないためにも、タンパク
質、脂肪、ビタミン C、ビタミン
A、の四つの栄養素をバランス良く
摂取するようにしましょう。



鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こる
のでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の流れや、温度、湿度、
空気に含まれるゴミなどの刺激によって出
ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気
が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がは
れ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも
鼻水をためたままにしておくと、鼻やの
ど粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を引き
起します。



衣がえ

寒さとともに衣替えの季節…夏の
間にすっかり大きくなった子ども
たち。秋冬物が小さくなっている
かもしれませんね。衣替えの際に
は、ぜひお子さんにお手伝いをさせてあげてくだ
さい。小さくなった衣類や、まだ着られる服などを
実際に見ることで、自分の成長を感じるとともに、
物を大切に感謝する気持ちを育てていけたらす
てきですね。

10月の予定

おおきくなったかな？

身長・体重を測りにきませんか？
日時：10/22(月) 9:45～11:15
場所：保育園ホール
対象：0・1歳児のお子様



子育て講習会

今月のテーマ 食育体験講座

食事の仕方・日々のメニュー・調理方法
保育園の給食を実際に味わいながら、子
どもの食事について栄養士とともに考えて
いきます。終了後は食事をテーマに気軽に
おしゃべりできたらと思っています。

日時：10/24・25・29(1日5組)
※応募多数の場合は先着順
11:15～12:30

場所：太陽の子保育園ホール
対象：1・2歳児の親子の方
参加費：大人300円 子ども250円
持ち物：箸とコップ(大人)
口拭きタオル(こども)

親子運動会(青空ひろば特別編)

日時：10/13(土) 雨天10/20日(土)
雨天順延の場合はご連絡します。

場所：あさひ公園

時間：8:30集合

※駐車場はありませんので徒歩・自転車でお越しください。

リス、子育て参加競技へ申込みいただきありがとうございます。後は本番を待つばかりとなりました。1日よりプログラムをお渡しできますので遊びにみえた際担当までお声かけください。

赤ちゃん講座 お気軽どうぞ!!

楽しい離乳食
日時：10/16(火) 11:15～12:30
人数：各月5組(先着順・初めての方優先)
場所：太陽の子保育園ホール
対象：0歳児の親子の方
参加費：300円(保護者の方の給食代)
持ち物：箸とコップ(大人)
口拭きタオル(こども)
申込み：保育園までお越しください。

ベビーマッサージ

日時：10/2(火) 10:00～11:30
対象：生後2カ月～12カ月の親子
募集：毎回10組
場所：太陽の子保育園1階ホール
持ち物：バスタオル1枚・汚れてもいい
タオル等・水分補給用の飲み物
服装：普段着でどうぞ
料金：無料(使用するオイルは実費にて販売)
講師：0歳児クラス担当保育士
(国際ボディンク協会ベビボディンククラスベシヤリスト取得)
申込み：10月の受付は終了しました。
次回は11/13(火)に実施します。

第三期・年齢別サークル活動受付中

年齢別子育てサークル活動の第三期(12～3月)の参加親子の方を募集します。お申し込みご希望の方は保育園にてお申し込みを行ってください。なお、サークル活動は羽村在住の未就園児の方が対象となります。★受付期間：10月22日～31日

●わくわくクラブ…1歳児 ●にこにこクラブ…2～3歳児

10月の予定一覧

- 2日(火) ベビーマッサージ講座
- 13日(土) 親子運動会 ※雨天時20(土)
- 16日(火) 離乳食講座
- 22日(月) おおきくなったかな？
- 22～31日 年齢別サークル活動受付
- 24・25・29 子育て講習会(食育)受付
- 30日(火) お誕生日会

子育てお悩み相談はお電話・メールでもお気軽に…
renraku@sunshine.ed.jp