

こつめ こつこつ



第31号
令和6年9月27日

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こつめちゃんルーム」

社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎:0173-72-2277

☎:080-7730-4263(担当者直通)
子育て支援担当替:保育教諭
吉田 美恵(よしだ みえ)

10月10日は『目の愛護デー』です。数字の「10」を横にすると、目と眉毛の形になることから制定されました。現代はデジタル機器が日常生活の一部となっていますが、この機会に、ご家族で「目を休める時間を作る」や「目を疲れさせない工夫」を見直してみたいかがでしょうか。日々の生活に少しの気配りを加えることで、目の健康を守りながら快適に過ごすことができます。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日(こつめこくらぶ)とピンク色の日(子育て支援の行事)がこつめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来て下さいね!
※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 身体測定	19 開放日
20	21	22 紙芝居	23	24 出張支援	25	26 子育てフェスティバル
27	28	29	30 読書DAY	31		

- ★18日(金) 身体測定
お子さんの身長と体重を測りませんか? もし、その日に起こしに出来ない場合は、お気軽にお声がけください。別の日にこ来園いただいた際に測定させていただきます!
- ★19日(土) 開放日(8:30~15:00)
月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します
- ★22日(火) 紙芝居読み聞かせ(9:30~)
鯉ヶ沢町在住の能登谷 登さんが紙芝居を披露しにきてくれます。いろいろな紙芝居が見られて楽しいですよ!
- ★24日(木) 出張子育て支援(午後の部)
午後の部、13:00から鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を行っています。公民館の方が近くてお越しになりやすい方はぜひ遊びに来て下さい♥
- ★26日(土) 子育てフェスティバル(10:00~15:00)
鯉ヶ沢町母子支援センター、鯉ヶ沢町教育委員会主催のイベントに参加することになりました。詳細については後日お知らせします。
- ★30日(水) 読書DAY(10:00~11:30)
お天気の良い日は拠点館の周辺をお散歩しませんか? まだ歩けないお子さんはベビーカーか抱っこ紐を持参でお願いします。日本海拠点館2階図書館に集合となります。借りた本を入れる袋をお持ちください。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか?

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない!
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG! 見たら消す!
- 3 乳幼児に一人で見せない!
大人がいつしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す!
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けられないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう!

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のつべんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めよう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いつぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を!



10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



受診するべき? 迷ったときは

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

子ども医療電話相談
(365日受付) # 8000

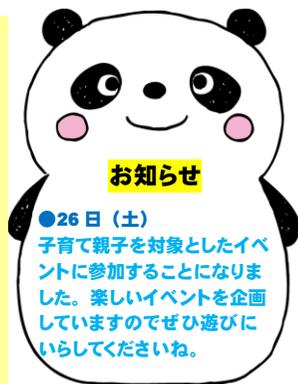
全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

子どもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月~6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。



お知らせ

●26日(土)
子育て親子を対象としたイベントに参加することになりました。楽しいイベントを企画していますのでぜひ遊びにいらして下さいね。

鯉ヶ沢町子育て支援センター
 「こうめちゃんルーム」
 社会福祉法人みちのく会
 舞戸子の星こども園
 舞戸町字鳴戸 347-43
 ☎：0173-72-2277
 ☎：080-7730-4263 (担当者直通)
 子育て支援担当代替：保育教諭
 吉田 美恵 (よしだ みえ)

鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume_room

LINE 登録は
こちらから



子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったらお友だちになってください♪

●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください♪



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！

※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でも OK です♪



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業

～活動内容～

●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日
園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。
また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。どんなことでもお気軽にご相談ください。
※事前にご予約をお願いします。

