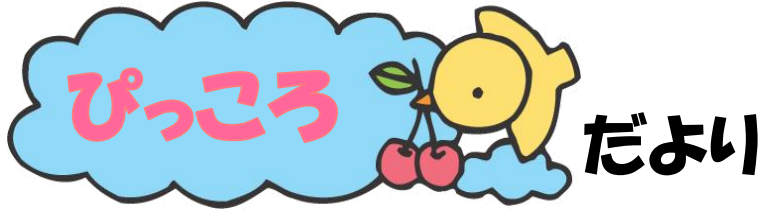


〒992-0059 米沢市西大通1丁目 6-56
 TEL 0238-40-0701
 FAX 0238-21-0369
 携帯 090-6429-9574
 E-mail piccolo@extra.ocn.ne.jp
 HP www.syogokai.jp/piccolo/



9月の予定

バス遠足のお申込みは
締め切りとなっております。

日	月	火	水	木	金	土
AM9:30 ~12:00 *土・日・祝は お休みです。 PM1:30 ~4:00	1 ぐんぐん	2 子育てミニ講座 ぐんぐん	3 ぐんぐん	4 よちよち ほっとママ	5 わくわく バス遠足	6 休
7 休	8 ぐんぐん 身体測定日	9 ぐんぐん 身体測定日	10 ぐんぐん	11 よちよち 看護師参加日 ほっとママ	12 ぐんぐん はじめまして DAY	13 休
14 休	15 休 敬老の日	16 ときどき保育 ぐんぐん	17 ホッピング キッズ	18 おでかけ 予定 ピッコロ シャインマスカット祭り オープン	19 よちよち	20 休 ※18日(木)・19日(金) 変則日程となっております。
21 休	22 ぐんぐん	23 休 秋分の日	24 ぐんぐん	25 ホッピング ベビー オープン	26 ぐんぐん	27 休
28 休	29 ぐんぐん	30 ぐんぐん	つくってあそぼう! テーマ 「おじいちゃん おばあちゃんへ」		みんなでダンス! 9月の曲♪ 先月に引き続き...♪ フルーツミックス♪	

ぐんぐんクラブ(就学前まで)

赤ちゃんから大きい子まで、
みんなで仲良くあそびましょう♪

わくわくクラブ

(就学前まで/申込み必要)

月に1回のお楽しみクラブ♪
今月はどんなことをするのか?

よちよちクラブ

(0ヶ月~1歳6ヶ月まで)

赤ちゃんの日です♪毎回身体測定も行います。
バスタオルをご持参下さい。
※第2週は看護師参加日です♪

ほっとママ

(就学前まで/申込み必要 定員3組)

お子さんを遊ばせながら、ママトークやちょこっと
ハンドメイド、ティータイムを楽しみましょう♪

ホッピングキッズ

(1歳~2歳6ヶ月位まで/申込み必要)

今年度は「キッズヨガ」をします!
広いホールで体を動かしましょう♪

オープンクラブ(就学前まで)

ピッコロのお部屋で遊べるよ♪
どのおもちゃがすきかな?親子でたくさん
あそびましょう!

天気・気温を見ながら...

園庭あそび・プシ水あそびをしよ~う♪

ぐんぐんクラブ 午前中11:15頃~を予定しています♪

*並行して、室内あそびも行います。

※ ほっとママ ※

今月は、ハンドメイドです♪

日時:9月4日(木)・11日(木) PM2:30~4:00

場所:ピッコロ

定員:各日3組

~ ぽっとな落とし ~

手先のあそびにぴったり!なおもちゃ♪ぽっとなするのは、
ペットボトルキャップバージョンと、チェーンバージョンの
2種類作ってみよう!!

*お申込期間は

・4日:9月1日~9月3日

・11日:9月1日~9月5日まで。

申し込みがない場合は、オープンクラブとなります。
週初めのホームページ、クラブ内でお知らせします。

※ 子育てミニ講座 ※

9月のテーマ:「来年度の入所について」

令和8年度の米沢市内の認可保育園・こども園(2
号、3号認定)の資料配布が、昨年度よりも1ヶ月早
く8月中旬から始まっており、申し込みは9月中旬
から開始となります。

入所を考えている方はもちろん、幼稚園、こども
園、保育園の違いってなに?保育料無償化って?な
ど、疑問をお持ちの方も、ぜひ聞きにきてください♪

日時:9月2日(火) AM11:00~11:30

場所:ピッコロ

講師:佐々木 正乗園長先生
(松ヶ岬保育園園長)

9月生まれのお友だち

お誕生日を迎えるお友だちに、
バースデーカードを準備しています♪

身体測定日 8日(月)・9日(火)

午前10:30~ / 午後3:00~

月に2回身体測定の日としていますが、
いつでも測定できますのでお声がけください!

— 駐車場についてのお願い —

*駐車場は車の出入りがありますので、とても危険な場所
です。駐車場では必ずお子さんの手を繋ぐか抱っこをし
て頂き、お家の方と一緒に通行して下さいますようお願い
致します。兄弟での来所等で大変な場合にはスタッフ
がお手伝いしますのでお声掛けください。

※ ホッピングキッズ ※

キッズヨガ&ママヨガで体を動かして遊びましょう♪

日時:9月17日(水) AM10:00~11:30

場所:中部コミュニティーセンター多目的ホール

対象:1才(歩行がしっかりしたら)~2才半位のお子さん

定員:8組

持ち物・水分補給できるもの

・ヨガマット(お持ちの方)

講師:茂出木 智子さん

(JAHA 協会認定リトル&キッズヨガインストラクター)

*お申込期間は... 9月1日~9月12日までです。

※ ホッピングベビー ※

ベビーヨガ&ママヨガで親子の触れ合い時間を楽しみましょう♪

日時:9月25日(木)

よちよちクラブ中の AM11:00~11:30

*身体測定をご希望の方は、10:40までお越しください。

場所:ピッコロ

対象:首が座った頃~1才6ヶ月頃までのお子さん

定員:8組

講師:茂出木 智子さん

(JAHA 協会認定ベビー&ママヨガインストラクター)

*お申込期間は... 9月1日~9月19日までです。

子育て支援センター はじめましてDay

『子育て支援センターってどういう所?行ってみたいけど、
ドキドキするなあ』、『他の支援センターにも遊びに行ってい
たい♪』など、はじめましての方向けの新企画!予約は不要
です。当日はスタッフが丁寧にご案内します。

●米沢市の5つの支援センターにて実施しております。
ご都合が合えば複数行ってもOKです!

●当日、各支援センターは通常開所となっております。

はじめまして Day

9月 4日(木) => くれよん
8日(月) => おひさま
12日(金) => ピッコロ
17日(水) => つむぎ
24日(水) => ろけっと

みなさん、お気軽に
遊びに来てください!

全支援センター
AM10:00~
PM 3:00~



暑い日が続き、おうちの方も体がだるくなって「夏バテかな…?」と感じることはありませんか?大人がそうなら、子どもも同じように夏バテ状態になっている可能性も…!? 夏バテってどんな感じ?対処法はあるの?子どもの「夏バテ」についてまとめてみました。9月も残暑が続くそうですのでご参考にいただきながら、親子で元気に過ごしましょう!!



○子どもの夏バテって何?

夏バテとは、暑さや湿気が原因で体調を崩す状態を指します。特に子どもは体温調節機能が未発達で、大人よりも暑さに弱いので、夏バテになりやすいです。

○子どもの夏バテの症状は?

以下のような症状がみられたら夏バテのサインかもしれません。子どもは夏バテをしても自分から気づいたり訴えたりすることができないため、大人が早めに気づいてあげられるようにしましょう。

- 疲れやすい:** 普段よりも疲れやすくなり、元気がなくなります。
- 食欲不振:** 食欲が減少し、好きな食べ物にも興味を示さなくなります。食欲不振が続くと体重が減少します。
- 寝付きが悪い:** 暑さで寝付きが悪くなり、睡眠不足になります。
- 機嫌が悪い:** いつもよりも機嫌が悪く、泣きやすくなります。
- 消化不良:** お腹が張る、下痢や便秘になることがあります。

○子どもの夏バテの原因は?

子どもが夏バテをする原因は、暑さによって次のようなことが起こるからだと考えられます。

- 食欲がなくなり栄養不足になる
- 汗で水分や塩分が奪われ脱水気味になる
- 外と室内の気温差で体温のコントロールができなくなる
- 体の調子を整える神経(自律神経)が乱れる
- 寝苦しくて睡眠不足になる

○夏バテ対策は?

こまめに水分補給をする

起床時、外から帰ってきたとき、入浴前後、寝る前など、こまめな水分補給を心がけることで脱水症状を予防できます。**水や麦茶などをこまめに飲ませましょう。**ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎないように気をつけてください。



外と室内の気温差に気をつける

外と室内の気温差による体の負担を軽くすることで、体温調節がしやすくなったり自律神経が整ったりします。部屋のエアコンの設定温度を低くしすぎない、外に出るときは首まわりを冷やすといった工夫をしましょう。



十分な休息と睡眠をとる

しっかりと寝て、疲れを溜めないようにすることも大切です。冷感タイプの寝具を使ったり、体が冷えすぎない程度に適度にエアコンをつけたりして寝苦しさから解放されると、しっかり眠れるようになりますよ。



適度に体を動かす

猛暑日に外で遊ぶのは危険ですが、ずっと家の中にいると運動不足になってしまいます。体を動かさない状態が続くと、お腹が空かず食欲不振になったり、眠くならず睡眠不足になったりするため、室内で軽い体操をする、夕方涼しくなってから散歩をするなど、適度に体を動かすといいでしょう。



○食事から夏バテ予防!!

つるつるっとのど越しの良い麺類などは食べやすいですが、「炭水化物だけの食事」にならないよう、気を付けましょう。

【夏バテ予防に良い栄養素】

- **タンパク質**
体の細胞などの構成成分で、不足すると、免疫の低下、スタミナ不足になります。
(食材) 肉、魚、卵、乳製品、豆製品など
- **ビタミンB1**
糖を分解してエネルギーに変える作用があります。
(食材) 豚肉、うなぎ、大豆製品、ごま など
- **ビタミンC**
体の抵抗力を高める作用があります。
(食材) 野菜、くだもの など
- **クエン酸**
疲労物質の乳酸を排泄しやすくします。体内のエネルギーを効率よく燃焼させ、疲労回復を早めます。
(食材) レモン、オレンジ、梅干し、酢など

子どもは「量より質」品数は少なくてもOK

食欲が落ちてきてしまったら、無理強いはず、食欲に応じて食べたところまで食べさせます。少量でも栄養バランスがとれるように、ひと口でいろいろな食材が口に入りやすい、**具たくさんのおそうめん・やきそば、混ぜご飯・チャーハン・リゾット**などがおすすめです!

また、とろみをつけて口あたりをよくしたり、すりごまやごま油で風味付けをしたり、マヨネーズで和えたりすると、少量でエネルギーを増やすこともできます。子どもがうまく食べられるよう工夫してみましょう。

水や麦茶も欲しがらだけ飲ませ、水分はしっかりとれるようにします。1度に大量に飲ませずこまめにあげたほうが、胃腸への負担が少なく、水分も吸収されやすいですよ