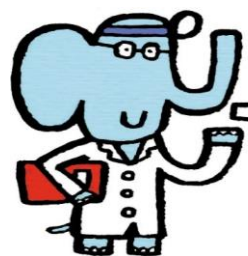




おっぽ 9月

令和7年 9月発行 国東市立武溪保育所
地域子育て支援センターむ・さ・し TEL 0978-69-0432

暦は9月となりましたが、まだまだ日中は蒸し暑い日が続いています。皆様お変わりありませんか。
支援センターむ・さ・しでは、親子でゆっくりと過ごせる環境を整えています。ぜひ、気軽に遊びに来てくださいね。



まだまだ感染症が
流行しています。
手洗い、うがいを
しっかり行い感染症
予防に努めましょう。

9月の予定

○支援センターの利用時間について○

◎月・水曜日 場所：武蔵保健福祉センター 児童室
時間： 9：30～12：30
13：00～15：00
◎火・木・金曜日 場所：すこやか館（武溪保育所）
時間： 9：30～12：30
13：00～15：00

※園庭開放 火・木・金曜日 10：00～15：00

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
保健センター すきなあそび	すこやか館 読み聞かせ	保健センター すきなあそび	すこやか館 カードシアター	すこやか館 読み聞かせ
8	9	10	11	12
保健センター すきなあそび	すこやか館 読み聞かせ	保健センター すきなあそび	すこやか館 パネルシアター	すこやか館 すきなあそび
15	16	17	18	19
敬老の日 (お休み)	すこやか館 カードシアター	保健センター 読み聞かせ	すこやか館 読み聞かせ	すこやか館 パネルシアター
22	23	24	25	26
保健センター すきなあそび	秋分の日 (お休み)	すこやか館 避難訓練	すこやか館 にこにこ☆お話し会	すこやか館 パネルシアター
29	30			
保健センター 読み聞かせ	すこやか館 すきなあそび			



お祭り遊び

輪投げやボウリング、お菓子つりもしたよ！

お菓子作り

おいしい？

まぜまぜ♡

バナナマフィンとしらすピザ
簡単で美味しくて大好評で
した。



飛んで！夏バテ

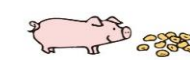
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したり
します。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



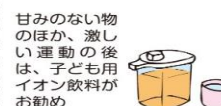
豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

水分補給は、麦茶、水



甘みのない物
のほか、激し
い運動の後
は、子ども用
イオン飲料が
お勧め

保健コーナー

便利なメディア！でも、子育てで利用するにはご用心！

つつい子守りにスマホやテレビ、DVD等のメディアを使用してしまう方
も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、子育てにおけるメディアの使
用方法を見直してみましょう！

×× スマホやテレビによる子守りって実は・・・××

- ・大切な親子の会話や体験をともにする時間が奪われてしまいます
- ・睡眠不足で体内時計が狂い、早寝早起きがでなくなることも。
- ・体を動かさないと骨も筋肉も育ちません。
- ・長時間使用すると、脳の発達に遅れが出る可能性がある。など

◎見直しましょう 5つの提言◎

- ①2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう！
- ②授乳中、食事時のテレビ・DVD・スマホの使用はやめましょう
- ③すべてのメディア（テレビ、スマホ、ゲーム、動画等）の総時間は、1日
2時間までを目安と決めておきましょう。
- ④子ども部屋には、なるべくテレビを置かないようにしましょう。
- ⑤保護者と子どもでテレビやスマホを上手に利用するルールをつくりましょ
う。

☆どうしても子どもがメディアを求めてしまうときは☆
・約束を決める（例：時計が〇〇になったらやめてね）
⇒守れたら沢山ほめてあげてください！

わるい行動に対してつつい注意してしまう私たちですが、よい行動にも反
応してあげる（具体的にほめる）ことが大切です♪

公益財団法人 日本小児科医会
公益財団法人 日本産婦人科医会 ポスター参考
国東市子育て支援課 0978-72-5114

（子育て相談などお気軽にお問合せください♪）



災害に備えて保育所の避難訓練
に参加したいと思います。

水曜日ですが、すこやか館
での開所になります。

お間違えのないように！

日時：9月24日（水）
10時～