



ぴよんぴよん通信 9月
vol.86 2020・9

発行者
日立市社会福祉協議会
十王子どもの広場
南部子どもの広場
問合せ先 37-1122



暑い日が続きますが、時折吹く風が涼しく感じられ、夜は虫の声にもぎやかになり秋の訪れを感じます。夏の疲れの出やすい時期なので体調管理、日中の熱中症対策に気を付けて過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、当面の間、子どもの広場の利用方法を下記のとおりいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

十王 子どもの広場


利用日 月・火・水・金(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 1時30分～3時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel.080-3398-3335
※日立市十王交流センター内

南部 子どもの広場


利用日 水・木・金・土(祝日を除く)
利用時間 午前 10時～11時30分(90分)
午後 2時30分～4時 (90分)
利用人数 午前、午後各回ともに3組まで
利用方法 電話予約
Tel. 080-3389-3336
※日立市立南部図書館内

～ご利用にあたって～
・利用当日は、検温等、健康上の確認にご協力ください。発熱や風邪症状のある場合は利用をご遠慮ください。
・咳エチケットのため、マスク着用をお願いします。

9月の講座

十王 子どもの広場 

28日(月)講座『ラテンエクササイズでリフレッシュ!』(託児あり)
※講座受付開始 9月14日(月)午前9時30分～
<会場:十王交流センター>
※今月の身体測定はありません。

南部 子どもの広場 

24日(木) 講座『骨盤エクササイズ』(託児あり)
※講座受付開始9月11日(金)午前9時30分～
<会場:久慈交流センター>

～10月の講座～

～十王～
乳幼児の歯の健康についてのお話



日時 10月26日(月)
10時30分～正午
場所 十王交流センター 会議室1AB
講師 市健康づくり推進課 歯科衛生士
対象 乳幼児と保護者(先着10組)
内容 乳幼児の歯の健康についての講話(個別相談あり)

受付開始
10月13日(火)午前9時30分～



※参加希望者は、申し込み(37-1122)してください。
※託児はありませんのでご了承ください。

～南部～
乳幼児の健康について



日時 10月22日(木)
10時30分～12時
場所 南部図書館 創作室
講師 市健康づくり推進課 保健師
対象 乳幼児と保護者(先着10組)
内容 乳幼児の健康管理や生活リズムについての講話(個別相談あり)

受付開始
10月12日(月)午前9時30分～

※参加希望者は、申し込み(37-1122)してください。
※託児はありませんのでご了承ください。





おすすめ えほん♪



『どうぞのいす』

作 香山美子
絵 柿本幸造

うさぎさんは椅子を作りました。「さて、どこにおこうかな。」うさぎさんは良いことをひらめいて、野原の木の下に、「どうぞのいす」と書いた立て札と一緒に置いていきます。最初に通りかかったろばさんは、「どうぞのいす」を見ると、なんて親切な椅子だろう、せっかくだから…と、自分は木の下にすわりこみ、持っていたかごを椅子の上に置いたままお昼寝をしてしまいます。

次に通りかかったのは、くまさん。椅子の上にはかごいっぱいのだんごり。隣に書いてあるのは「どうぞのいす」。そこでくまさんは「どうぞならば」と食べてしまいます。だけど思うのです。「からっぽにしてしまつては、あとの人におきのどく」。そこで、はちみつを置いていきました。その後も次々に色々な動物さんがやって来ます。そして、次にやってくる動物さんの為に、みんな「何か」を置いていきます。ずっと眠っていたろばさんが起きた時には？

ページをめくるたびに、食べ物がテンポ良くとりかえっこされていく様子は、何度読んでも楽しいです。面白いのは本人たち同士が誰も直接会っていないということ。つながっているのは「どうぞのいす」の言葉のみ。

誰か他の人のことを想う気持ちというのが、この絵本を読んでいると伝わってきます。また、優しい絵と文章を読んでいると、読み終わった後に心がポカポカと温かくなります。



夏バテ

9月に入っても残暑が続いており、夏バテが心配ですね。夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。

また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP！お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房を適宜に使用しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



子どもの睡眠について

眠りには深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠があります。この2つの眠りのセットが一晩に何回か繰り返されます。ヒトは寝入ると、まず深いノンレム睡眠に入りますが、成長ホルモンは寝入って最初にやってくる深い眠りの時に一番沢山出ると言われています。

～メラトニンとセロトニンのお話～

メラトニンは、体内時計を調節するホルモンと言われています。夜、暗くなると出てくるホルモンで、体のリズムのリセット作用、調整作用、抗酸化作用、性的な成熟の抑制作用など、子どもから大人へ成長するために重要なホルモンです。このメラトニンは朝の光を浴びてから14～16時間後に、夜暗くなってからと、寝ている間に分泌されます。1～5歳ころは、「メラトニンシャワー」と言われるくらい分泌量がピークを迎える時期です。

しかし夜でも明るい環境にいると分泌量が抑えられてしまうので、コンビニ、量販店等の強い光を浴びないようにしましょう。スマートフォン、タブレット等の光にも気をつけましょう。

セロトニンは、気持ちを穏やかにする作用を持っていて、自律神経を整えます。生理的に朝に多く分泌される神経伝達物質です。「幸せホルモン」といわれています。