



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



「えほんといっしょ」



「はねはね はねちゃん」 福音館書店

文/なかがわりえこ 絵/やまわきゆりこ

背伸びをしてキリン体操、ぴょんと跳ねてウサギ体操。さまざまな「動物体操」が楽しい絵本です。



幼保連携型認定こども園 あけぼのこども園

子育て支援だより

あけぼの 10月号

☆支援センターのイベント情報☆

【ママクラブ】10月18日(土) 10:00～ ～クッキング～「お団子&焼スイートポテト」

さつまいもを使った簡単な離乳食おやつを作ります♪

・参加費 200円
・申し込み 10/15(水)まで



【おはなし会】10月25日(土) 10:00～ ～エプロンシアター～

しかけがたくさんで楽しい！エプロンを使った読み聞かせを行います！！

・申し込み 10/24(金)まで



【なかよしランド】10月29日(水) 10:00～ ～ハロウィン製作～

写真を使った可愛いハロウィン製作☆☆リースと一緒に作ってみませんか？

・申し込み 10/27(月)まで



★気軽に遊びにお越しください♪お待ちしております！



あけぼのこども園 子育て支援センター



◎ 支援センター開放時間 (月～土 8:00～13:00)

◎ 毎月イベントがあります♡
(おはなし会/なかよしランド/ママクラブ/園行事参加等)

◎ 黒石市外の方も大歓迎です♪

◎ 園の見学・入園説明・相談も随時受付けています。
お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

ホームページはこちら→



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

ま～なひろば

スポカルイン黒石/わのまちセンターで開催

<10月の実施予定日>

◎スポカルイン黒石

2階 親子アリーナ (9:20～12:30)

10月 2日(木) 保健師さん来所

3日(金)

9日(木) 身体測定

育児講座「絵本と言葉について」

10日(金) 身体測定

16日(木) ハロウィン製作

17日(金)

23日(木)

30日(木)

31日(金) Halloween day

※10月24日(金) はお休みです

く 第三木曜日は12:30～14:00まで個別育児相談

◎わのまちセンター

1階 子ども広場 (9:00～12:00)

10月14日(火)・21日(火)・28日(火)

※10月7日(火) はお休みです

☆参加費は無料です!!

☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

来所ポイントで
プレゼントも
用意してます。



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんは大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか?実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。



脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。



うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

10月休日在宅当番医

5日(日) ちとせクリニック 53-7228

12日(日) 黒石あけぼの病院 52-2877

19日(日) 黒石病院 52-2121

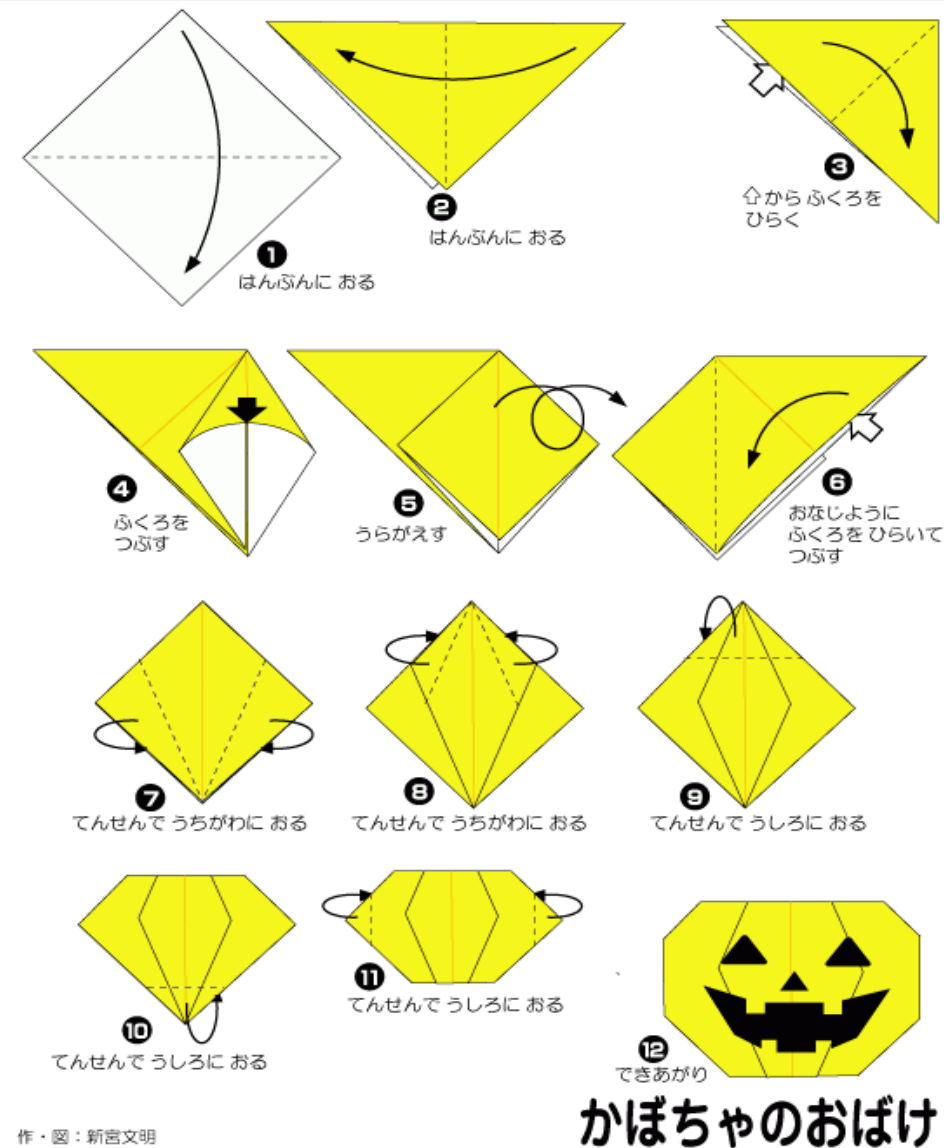
26日(日) 兼平医院 52-3305

★このほか 弘前急患診療所 (34-1131)
【休日10:00～16:00】【夜間19:00～22:30】

★病院か、様子見か迷ったら...
こどもの救急 (生後1か月～6歳対象)



おりがみあそび



10月 乳幼児健診

場所:わのまちセンター

乳児健診	10月14日(火)	R7年 6月生まれ
1歳半健診	10月 7日(火)	R6年 3月生まれ
2歳児健診	10月15日(水)	R5年 3月生まれ
3歳児健診	10月 8日(水)	R4年 3月生まれ