



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

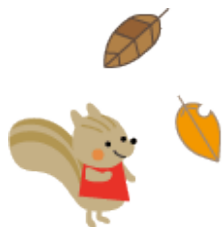
すまいる 9月号

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00 13:00～16:00



日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、日が落ちるのも早くなり、朝晩は過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、しっかりご飯を食べて、たっぷり睡眠をとり、体調を崩さないように気をつけましょう。



今月の予定

■ 9月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

※土曜日のお誕生カード作りは
お休みです。

場所：子育て応援センター
しわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：9月生まれのお友だち

（予約不要）

今月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください！

■ 小麦粉粘土を作って遊ぼう！

9月12日(火)

時間：10:00～10:40 頃

場所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内容：小麦粉で粘土を作って遊びましょう。

対象：就学前のお子さんとその家族

予約制 6組



■ 製作『トンボのめがね』

9月21日(木)・22日(金)

時間：ひろば開所時間

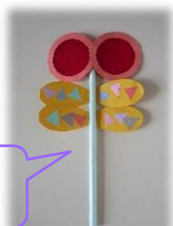
場所：子育て応援センター
しわっせ

内容：親子でトンボのめがねを
作りましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）

めがねの中を覗いてみよう！



■ 親子運動あそび講座 vol.1

9月25日(月)

時間：10:00～11:00 頃

場所：紫波町総合体育館
柔剣道室（小アリーナ）

内容：紫波町体育協会の指導員より、
年齢に応じた運動遊びや
ふれあい遊びを教えてもらいます。

対象：概ね2歳6か月から3歳6か月までの
お子さんとその家族

予約制 10組



健康的に、快適に、動きやすく！ 薄着の習慣は秋から

肌寒く感じる朝が増えてくると、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜをひきにくい体になります。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より 1 枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。

子どもは暑がい？ 寒がい？

子どもの体は熱しやすく冷めやすい

なので、衣服をこまめに調節しましょう。

外気の影響を受けやすい

子どもは、大人に比べて皮下脂肪が薄いため、外気温の影響を強く受けます。寒い時期には皮膚から熱が逃げやすいため、体が冷えやすいのです。



体温が高い

子どもは基礎代謝（成長や活動のためのエネルギーを作る働き）が活発で、もともと体温が大人よりも高めです。

汗をよくかく

汗を分泌する汗腺の数は、大人と子どもで変わりありません。そのため、子どもは体が小さい分、汗腺が密集していて、たくさん汗をかきます。冬にはかいた汗が体を冷やしてしまうこともしばしばです。

重ね着のポイント

秋のおすすめコーディネートは？

「厚い上着」より「重ね着」で活動的に過ごしましょう。

肌着は綿がおすすめ！

夏は速乾性の高い化繊のものもよいのですが、冬は保湿性のある綿がおすすめ。重ね着しても肩の動きを妨げないランニングシャツ型がいいでしょう。



よく伸びて動きやすいものを

伸縮性があり、腰回りやひざを動かしやすいズボンを。裏起毛の素材は温かすぎる場合があるのでなるべく避けましょう。

長袖+半袖は温かくて暑すぎない

綿の長袖シャツの上に、半袖のTシャツを着ると、重なった空気の層が温かさをキープ。暑すぎず、快適に過ごせます。

