



# 令和4年度 10月 支援センターだより

こどもみらい館(TEL)72-3336

実りの秋。楽しみの多い季節がやってきました。吹く風も気持ちよく、大きく深呼吸したくなるような気持ちのいい季節ですね。天気の良い日は、お散歩もいいですね！今月もいろいろな行事を予定してみなさんのお越しをお待ちしております。

## 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3 休館日	4	5 おはなし広場 ★なかよし広場★ (すくすくこども園)	6	7 町幼児施設事業 5歳児年令別活動	8
9 休館日	10 休館日 スポーツの日	11	12 あそびの広場 避難訓練	13	14 交流あそびの広場 (添川児童センター会場)	15 離乳食教室
16 休館日	17 休館日	18	19	20	21	22
23 休館日 30 休館日	24 休館日 31 休館日	25	26 かんがるー広場	27	28 保健師指導	29

### おはなし広場

- ☆10/5(水) 10:45～
- ☆あ～す図書室塩野さんによるおはなし広場です。どうぞお楽しみに！
- ※申込み10/4まで



### 離乳食教室

- ☆10/15(土) 10:15～11:30
- ☆町内の方を対象に離乳食教室を行います。
- ☆持ち物: エプロン・バンダナ・おんぶひも  
水筒(水分補給)・材料費100円
- ※申込み10/7まで



### あそびの広場・避難訓練

- ☆10/12(水) 10:45～
- ☆ふれあい遊びや、楽しい手遊びがいっぱいです。ぜひご参加ください。
- ※申込み10/5まで



### かんがるー広場

- ☆10/26(水) 10:45～
- ☆みんなでドキドキワクワク♡ハロウィンの雰囲気味わいましょう！
- ※申込み10/19まで



### 交流あそびの広場

- ☆10/14(金) 10:00～11:00  
(受付9:50～)
- ☆添川児童センターのお友だちと交流会を行います。楽しく一緒に遊びましょう。添川児童センターにお集まりください。
- ※申込み10/7まで



### 保健師指導

- ☆10/28(金) 10:45～
- ☆今回のテーマは「冬に向けての健康な生活」です。育児で困ったことはありませんか？町の保健師さんに何でも気軽にご相談ください。
- ※申込み10/21まで



◆『開館日』→毎週火曜日～土曜日(広いお部屋で自由に遊べます。)

◆『利用時間』→(8時30分～11時30分)・(13時～16時30分)

※未就学児は、お家の方と一緒に利用になります。

(0歳児から利用可能です。)

◆『休館日』→毎週日曜日・月曜日・祝日・年末年始



※コロナウイルスの感染症の状況によって、催し物の人数制限をさせていただく場合があります。



# 11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 町幼児施設事業 4歳児活動	3 休館日 文化の日	4 にこにこルーム	5
6 休館日	7 休館日	8	9 かんがるー広場 七五三祝い	10	11 ブックスタート広場	12
13 休館日	14 休館日	15	16 親子体操	17 町幼児施設事業 3歳児活動	18 交流あそびの広場 (添川児童センター会場)	19
20 休館日	21 休館日	22	23 休館日 勤労感謝の日	24	25	26
27 休館日	28 休館日	29	30 あそびの広場 避難訓練			

## にこにこルーム (要申込み)

- ☆ 11/4(金) 10:45~
- ☆ エプロンシアターやペープサートなど楽しいあそびがいっぱいです。
- ☆ 講師 島貫庸子氏



## 親子体操 (要申込み)

- ☆ 11/16(水) 10:45~
- ☆ 寒さに負けない体を作りましょう！一緒に楽しく体を動かし、みんなで気持ちのいい汗を流しましょう。
- ☆ 講師 伊藤利春氏



## かんがるー広場・七五三祝い (要申込み)

- ☆ 11/9(水) 10:45~
- ☆ みんなの健康をお祝いしましょう。お祝い袋を作ります。



## 交流あそびの広場 (要申込み)

- ☆ 11/18(金) 10:00~11:00(受付9:50~)
- ☆ 添川児童センターのお友だちと交流会を行います。楽しく一緒に遊びましょう。添川児童センターにお集まりください。



## ブックスタート広場

- ☆ 11/11(金) 13:30~
- ☆ 対象: 生後4か月を迎えられたお子さんと保護者
- ☆ 場所: 健康福祉課 (4か月児健診の時にいきます。)
- ☆ 子育てに絵本を取り入れてみませんか。絵本を介して親子の心豊かな時間を応援します。



## あそびの広場・避難訓練 (要申込み)

- ☆ 11/30(水) 10:45~
- ☆ ふれあい体操やかけっこで体を動かしましょう。広場終了後に、避難訓練を行います。地震時の対応を学びます。



## ★1日30分の外遊びで子どもの視力を守る!★

外遊びが目にはいいのは、『遠くも近くも見ているから。』人は近くを見るときは筋肉(毛様体筋)を緊張させてピントを合わせ、遠くを見るときは筋肉を弛緩させてピントを合わせます。長時間近くで物を見ていると、ピントを合わせる筋肉が異常に緊張し、主に眼球の奥の長さ(眼軸長)伸びてしまうことにより、網膜にピントが合わなくなり、近視などの視力低下につながります。外遊びをすることは、遠くと近くを交互に見ることができ、緊張と弛緩が自然と繰り返されるため、目の筋肉(毛様体筋)のトレーニングになっているのです。太陽光に含まれるバイオレットライトには、近視の進行を抑制する効果があることがわかっています。

文部科学省が発表した「令和2年度学校保健統計調査」によると、裸眼視力0.3未満の小学生の割合は35年間で3倍になり、過去最高となりました。近視は遺伝的要因もありますが、外遊びが減り、電子機器を扱う時間が増えたことも大きな要因とされています。

※必ずしも直射日光のもとで過ごす必要があるわけではありません。室内の窓際でも近視予防に十分な照度(1000-3000ルクス以上)があります。太陽光には近視の進行を抑制する他、体内でビタミンDをつくり、丈夫な歯や骨をつくる。また、セロトニンという神経伝達物質を分泌し、心のバランスを整えるなどの良い働きがあります。

## 視力のめやす



- ・ 生後1~2か月 光の明暗、目の前で動くものがわかる程度
- ・ 1才で0.3程度
- ・ 3才で0.8程度
- ・ 4~6歳で1.0以上に
- ・ 6~7歳で目の機能が完成!

## 20-20-20ルール で遠くを見る習慣を!

- ・ デジタル画面などを
- ・ 20分見たら、20フィート(6メートル)先を20秒間見て目を休ませよう!