



第二ゆりかご 児童クラブ

秋の季節が訪れ、子ども達は元気に外遊びを楽しんでいます。昼夜の気温差がある時期となり、体調を崩しやすいので十分気を付けましょう。

今月には小学校の運動会があり、外遊びの際にはかけっこやリレーの練習をしています。過去のニュースでは運動会練習中に緊急搬送されたケースもあるので、暑さ対策として十分な睡眠や休養、食事、こまめな水分補給などご家庭で健康のために留意していきましょう。

令和6年10月1日

海拔約3.6m
海岸からの直線距離約0.6km
避難場所: 伊福形神社山
(延岡市北一ヶ岡4丁目11-12)
第二ゆりかごWEC学院から
徒歩約20分 駆け足で約14分

★運動会に向けた体調の整え方(食事編)★

●バランスの整った食事をとる

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できるように心がけましょう。暑さ対策の予防として、次のような栄養素や食材もおすすめです。

<疲労回復効果が期待できるもの>

ビタミンB1(豚肉、玄米、枝豆)、クエン酸(グレープフルーツ、レモン、オレンジ)

<スタミナ不足を防ぐもの>

たんぱく質(赤身肉、魚、大豆製品、乳製品、卵)

<汗で失われやすいため意識的に摂りたいもの>

ナトリウム(梅干し、味噌)、カリウム(スイカ、バナナ)

●こまめに水分補給をする

脱水や熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給が大切です。起床時、外から帰ってきたとき、入浴前後、寝る前などのタイミングで、水や麦茶などを飲ませましょう。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎには気をつけてください。



今月の話題「ハロウィンについて」

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。

現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。

現在は10月31日のみがハロウィンとして定着していますが、正確な期間は10月31日から11月2日。この期間、国によっては死者の魂を慰める行事が行われます。

★お茶の作法★

日時: 10月10日(木) 15:40~16:40

講師: 松田えつこ先生





10月の計画



	内容	講師 他	3時のおやつ		内容	講師 他	3時のおやつ
1日 (火)	塗り絵しよう		ジャムパン	16日 (水)	外遊び		おさつどき
2日 (水)	外遊び		せんべい	17日 (木)	リレーをしよう		チーズパン
3日 (木)	ゴムとびをしよう		チーズパン	18日 (金)	外遊び		ベビースターラーメン
4日 (金)	外遊び		サッポロポテト	19日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ
5日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	20日 (日)	お休み		
6日 (日)	お休み			21日 (月)	外遊び		バームクーヘン
7日 (月)	外遊び		ヨーグルト	22日 (火)	ゴムとびをしよう		きなこパン
8日 (火)	リレーをしよう		きなこパン	23日 (水)	外遊び		ゼリー
9日 (水)	外遊び		果物	24日 (木)	本を読もう	振替休業日	ソーセージパン
10日 (木)	お茶の作法		ソーセージパン	25日 (金)	外遊び		じゃがりこ
11日 (金)	外遊び		クッキー	26日 (土)	クリーン作戦	運動会 前日準備	お楽しみおやつ
12日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	27日 (日)	お休み(土々呂小学校運動会)		
13日 (日)	お休み			28日 (月)	外遊び	振替休業日	キャラメルコーン
14日 (月)	祝日(スポーツの日)			29日 (火)	昆虫採取・観察をしよう		ジャムパン
15日 (火)	外遊び		ジャムパン	30日 (水)	外遊び		トッポ
				31日 (木)	塗り絵しよう		チーズパン

【10月の口座振替日】

振替日は10/10(木)となります。

【土曜日の預りについて】

土曜日は第二ゆりかご児童クラブで『土々呂小ゆりかご児童クラブ』と合同で過ごします。

★10/24(木)10/28(月)児童クラブ開館について

土々呂小学校は運動会前日準備と運動会当日分の振替休業日があります。

上記の日は児童クラブは朝から開館します。

第二ゆりかご児童クラブにて合同で保育となります。

児童クラブを利用される方は第二ゆりかご児童クラブまで送迎をお願いいたします。

★英語★ 10/8(火) 15:30~16:40

①15:30~16:00 1~2年生

②16:10~16:40 3年生以上

「ECCジュニア」の岩切先生が日常の英単語にふれあい楽しみながら、教えて下さいます。2ヶ月に1回となります。