

土々呂小ゆりかご 児童クラブ



【避難場所】

- ①三角公園（南一ヶ岡5丁目）
土々呂小学校から徒歩約15分
海拔21.8m／海岸からの直線距離約0.48km
- ②市営一ヶ岡E団地（南一ヶ岡6丁目）
土々呂小学校から徒歩約12分
海拔25.9m／海岸からの直線距離約0.6km

少しずつ暑さが和らぎ、季節の移り変わりを感じる季節となりました。

児童クラブの子どもたちは外遊びを楽しむことが増え、秋晴れの中 元気いっぱい駆け回る姿が見られています。

小学校では運動会の練習があり、戸外活動が盛んになる時期です。疲れが溜まる頃ですので、生活リズムを整え、熱中症や体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。



10/23(木)、10/27(月) 児童クラブ開館について

土々呂小学校の振替休業日(運動会前日準備分、運動会当日分)のため、10/23(木)と10/27(月)は下記の通り児童クラブを利用できます。

【日 に ち】 令和7年10月23日(木), 10月27日(月)

【開館時間】 8:00~18:00

【預り場所】 第二ゆりかご児童クラブ

【持 ち 物】 弁当(保冷剤多め)・水筒・帽子・着替え



この日利用するご家庭は、第二ゆりかご児童クラブへ送迎をお願いします。
人数把握のため、事前に出欠を確認します。ご協力くださいますようお願いいたします。



運動会に向けて、体調を整えましょう

夏から秋への季節の変わり目は朝晩の気温差が激しく、日照時間も減少することから「体がだるい」「すぐに疲れる」「よく眠れない」などの不調を感じやすくなります。これらは自律神経の乱れの症状であり「秋バテ」とも呼ばれます。元氣よく運動会当日を迎えるために、普段の生活の中で「秋バテ」を予防しましょう。

○規則正しい生活

決まった時間の寝起き、朝昼晩3食きちんと摂るなどの規則正しい生活を送ることで、自律神経を整えることができます。朝起きたら太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。質の良い睡眠に繋がります。

小学生は、9時間以上睡眠時間を確保することが推奨されています。(例:夜9時就寝 朝6時起床)

○適度な運動で体力アップ

天候の良い日は公園や広い場所で体をたっぷり動かしましょう。歩く・走る・跳ぶといった基本的な運動を継続することで、体力と運動能力が向上します。家族や友だちと一緒に体を動かすことで、心の豊かさも育まれます。鬼ごっこやボール



10月の計画

【10月の口座振替日】

振替日は10/10(金)となります。現金での納入をされる方は上記日までに集金袋での納入をお願いいたします。

	内容	3時のおやつ	備考		内容	3時のおやつ	備考
1日 水	ぬり絵をしよう	おにぎり せんべい		16日 木	読書をしよう	サッポロ ポテト	
2日 木	外で遊ぼう	ジャムパン	とも麦	17日 金	リレーをしよう	アルフォート	
3日 金	リレーをしよう	コアラの マーチ		18日 土	ぬり絵をしよう	お楽しみ おやつ	第二
4日 土	クリーン作戦	お楽しみ おやつ	第二	19日 日	お休み		
5日 日	お休み			20日 月	外で遊ぼう	せんべい ミニゼリー	
6日 月	外で遊ぼう	たけのこの里 きのこの山		21日 火	英語	チーズパン	とも麦
7日 火	ボードゲームで 遊ぼう	ウィンナー パン	とも麦	22日 水	ボールあそび	オレオ	
8日 水	外で遊ぼう	ビスコ ミニゼリー		23日 木	外で遊ぼう	お楽しみ おやつ	第二
9日 木	ぬり絵をしよう	きなこパン	とも麦	24日 金	昆虫採集・観察	じゃがりこ	
10日 金	ボールあそび	たべっこ どうぶつ	口座振替日	25日 土	クリーン作戦	お楽しみ おやつ	運動会 前日準備
11日 土	外で遊ぼう	お楽しみ おやつ	第二	26日 日	お休み(土々呂小運動会)		
12日 日	お休み			27日 月	ボールあそび	お楽しみ おやつ	第二
13日 月	祝日(スポーツの日)			28日 火	ボードゲームで 遊ぼう	ジャムパン	とも麦
14日 火	折り紙をしよう	プリッツ		29日 水	外で遊ぼう	ポテト チップス	
15日 水	外で遊ぼう	プチ ショコラパン	小麦の 奴隷	30日 木	ぬり絵をしよう	ウィンナー パン	とも麦
パン発注先 … とも麦、小麦の奴隷				31日 金	外で遊ぼう	ドーナツ	

★英語 日程のお知らせ★

月に一度、英語講師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くださいます。

【日にち】 令和7年10月21日(火)

【時 間】 15:30~16:00(1年生)
16:10~16:40(2年生)

【準備物】 筆記用具

10/26(日)は運動会です

運動会に伴い、前後に振替休日があります。児童クラブを利用される場合は預かり場所等について、表面の内容を確認の上ご利用くださいますようお願いいたします。

連絡先 (問い合わせ等は下記の番号まで)

TEL : 090-6242-0787 14:00~18:00

(土々呂小ゆりかご児童クラブ)

TEL : 0982-37-0787 9:00~18:00

(第二ゆりかごWEC学院 「統括」)