

2020 年

9 月予定表



わたぐもこどもセンターの日程を携帯から確認できます。
<http://watagumocenter.web.fc2.com/>

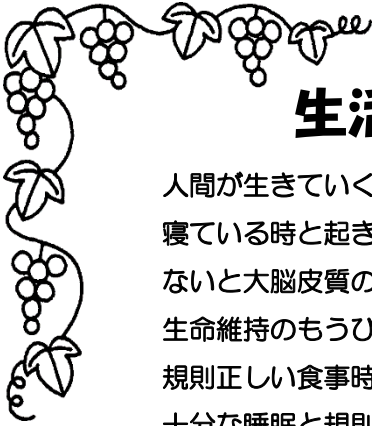
わたぐもこどもセンター
 市川市原木2-10-13
 070-6657-7695

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
① 9:45 ~10:30		親子の広場 1歳児	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 2歳児
② 11:15 ~12:00					
③ 13:45 ~14:30		親子の広場 2歳児	3歳児以上	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児
④ 15:15 ~16:00					
	7	8	9	10	11
① 9:45 ~10:30	親子の広場 0歳児	オープンスペース	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 0歳児
② 11:15 ~12:00					
③ 13:45 ~14:30	3歳児以上	親子の広場 2歳児	3歳児以上	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児
④ 15:15 ~16:00					
	14	15	16	17	18
① 9:45 ~10:30	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 2歳児
② 11:15 ~12:00					
③ 13:45 ~14:30	3歳児以上	親子の広場 2歳児	3歳児以上 避難訓練15:00	親子の広場 0歳児	ハッピーマタニティ 妊婦さんのみ
④ 15:15 ~16:00					
	21	22	23	24	25
① 9:45 ~10:30	敬老の日	秋分の日	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 2歳児
② 11:15 ~12:00					
③ 13:45 ~14:30			3歳児以上	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児
④ 15:15 ~16:00					
	28	29	30		
① 9:45 ~10:30	親子の広場 0歳児	親子の広場 1歳児	親子の広場 0歳児		
② 11:15 ~12:00					
③ 13:45 ~14:30	3歳児以上	親子の広場 2歳児	3歳児以上		
④ 15:15 ~16:00					

- 当面の間、育児講座・交流会・誕生会・水遊び等の行事は中止させていただきます。
- オープンスペースは未就学児なら何歳でも利用できます。
- 1枠2~3組程度の予約を受け付けています。
- 予定表の年齢が含まれていれば兄弟で利用できます。



日中は、暑い日が続いていますが、夜には虫の声が聴こえ、少しずつ秋を感じられるようになってきました。この時期は、夏の疲れも出やすくなりますので、生活リズムを整え、体調を崩さないように気を付けましょう。



生活リズムは親から子への最高の贈り物

人間が生きていく為に最低限必要なこととして「眠ること」があげられます。

寝ている時と起きている時では、自立神経の働きとホルモン代謝の様子は大きく違います。長い時間眠らせないと大脳皮質の活動水準が低下します。

生命維持のもうひとつの柱は「食べること」です。「食事」は生活リズムを作っていく上で大切な区切り。

規則正しい食事時間を確保し、いろいろな食べ物をバランスよく食卓に出しましょう。

十分な睡眠と規則正しい生活リズム作りと食事作りは、親からの最高のプレゼントですね。



熱中症は、唯一 予防ができる病気

体調が悪い日は無理をしないで、休憩や水分をこまめに取るなど普段から気をつけましょう。

〈こんな症状があったら注意！〉

I 度（軽症） めまい・たちくらみ・筋肉痛・手足がつる・しびれる・顔色が悪い・冷や汗
脈が速い

II 度（中等症） 頭が痛い・吐き気・気持ちが悪い・体がだるい

III 度（重症） 体温が高い・意識障害・言動がおかしい

〈脱水症予防が熱中症予防につながる！〉

体温が上がった時、汗をかくことで体温を下げています。しかし、発汗が続き体液が失われ続ける（脱水症）と、それ以上体液を失わないよう、発汗にストップをかけます。すると汗で体温が下げられず、様々な症状が出てしまいます。つまり、脱水症状にならないようにすることが熱中症対策になるのです。

LINE で

わたぐもこどもセンターと

お友達になろう



次週の空き情報等をお知らせしています。

わたぐもこどもセンタースタッフ紹介

よろしくお願ひします！気軽に声をかけてください！

田村由香（保育士・常勤）

前職は船橋市こども発達相談センター。

一男一女の母。

趣味は旅行・音楽・手作り 東方神起 大好き！

バット 知恵（非常勤）

一男二女の母

読書とエスニック料理作りが好き

