



あわっ子だより



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。

子どもたちはプールやお祭りなど色んな体験を楽しんだ夏休みが終わり、学校生活が始まりました。最初は久しぶりの学校にソワソワと落ち着きなく過ごされていることかと思えます。心身ともに夏の疲れも出始める時季ですので、あわっ子でも注意深く子どもたちの状態を確認しながら寄り添っていきたいと思います。それでは、後期もどうぞよろしくお願いいたします。



10月の行事予定

- ◇ 10月 5日 制作あそび
- ◇ 14日 外出支援
- ◇ 19日 避難訓練
- ◇ 26日 ハロウィン行事

※12日は職員研修のため、施設閉所とさせていただきます。ご了承ください。



9月 壁面作品

メロンクリームソーダ



9月のうた



秋バテに注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。

●秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。

●秋バテ対策～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜更かしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



あわっ子たちの様子

がんばれる作業所の夏祭りに招待いただきました♪

