児童館だより

令和8年度10月号
富田林市立児童館
0721-25-0666

残暑が続きます…

熱中症警戒アラートが出ているときは、室内で遊び、外で遊べる日は、寒冷紗(日よけ)熱中症指数計などで熱中症対策をしました。

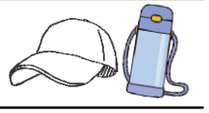
お知らせ・お願い

☆夏休みがおわりましたね
学校もはじまり、2学期がスタートしましたね。生活リズムが崩れていると体調を崩してしまいます。
生活リズムを整えましょう。
寝ている時にエネルギーを補給し、元気いっぱいで学校に行けるように早寝早起きを心がけましょう。

☆生活リズムの整え方
①毎日決まった時間に起き、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
朝ごはんを食べると自律神経のバランスが整いやすくなり、体内時計も活性化になり運動の効率もあがります。
②しっかりと体を動かしましょう。
体を動かしエネルギーを使いましょう。
③睡眠を大切にしましょう。
早く寝て身体を休めましょう。しっかりと質のいい睡眠ができているとエネルギーが補給され、元気いっぱいになります。
①~③を意識すると1日のスタートが気持ちよくきれます。

☆スマートフォンの使い過ぎには注意
スマートフォンの使いすぎは睡眠を妨げてしまいます。夏休み中は、夜更かしや遅寝遅起きが増えてしまい、学校がある時にくらべると生活リズムが大きく崩れます。生活リズムが崩れると体内時計が崩れてしまい、夜に眠りにつきにくくなったり、朝起きることが難しくなってしまいます。
特に寝る前にスマートフォンを見てしまうとブルーライトがメラニンの分泌を抑制してしまい、睡眠不足になってしまいます。

10月活動予定表

日	活動名	時間	対象	備考、持ち物
3日（土）	キャップでキーホルダーを作ろう♪	終日	希望者	ー
	切ったペットボトルのキャップを並べて アイロンで溶かしてキーホルダーを作ろう(*^▽^*)			
10日（土）	ホットケーキ作り	13:30~15:30	申込制 8人	水筒、エプロン、マスク、ハンカチ、三角巾
	混ぜて焼くだけ!超簡単! なのにとても美味しい!			
17日（土）	ワイヤーでハロウィンのチャームを作ろう🎀	終日	人数把握のため申込	50円 付けたいビーズなどがあれば
	とっても簡単!ワイヤーをぐにゃっとまげてキーホルダーをつくろう👻			
24日（土）	グラウンドゴルフをしよう!	午前	来館者全員	水筒、帽子
	ルールは簡単!だれでも楽しめるスポーツだよ! 			

・☆マーク付きは、希望者で行う活動です。
・設定活動のない日や時間は、自主活動(自由遊び)です。

申込制活動のお申し込みは、スマートフォン等から受付しています。
締め切り:9/19(土) 17:15

※祝日で連休となりますので締切日は19日となります。

活動の様子(8月)

サバーファーム遠足

COOKING!

ロコモコ丼作り

ぷるぷる石鹸

芸大生さんと遊ぼう