

夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。
秋の匂いや気持ちのいい風を感じられるような日もあり、秋の気配を感じる頃となりましたね!

今月のおたより内容

- ・ 秋バテ
- ・ ○○の秋
- ・ シルバーウィーク

9月レッスン・イベントスケジュール					
日	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
		5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

※その他、不定期でイベントを開催する場合がございます。あらかじめご了承ください。
※レッスンの詳細・お申込みは、お電話(023-651-8240)または事務室までお越しください。
※ご不明な点は、スタッフまでお申し付けください。

「季節の変わり目には体調が悪くなる」と昔からよくいわれています。

その“季節の変わり目”が今のこの時期です!

“なんとなく元気がない”、“ずっと疲れた様子をしている”

“ちょっとしたことでイライラする”、“食欲がない”そんな様子が見られたら
もしかすると“秋バテ”がもしれません。

秋バテとは?

秋になっても夏バテのような症状が出たり、
夏バテの症状が秋になってもずっと続いていたりすることをいいます。



「なんとなく、全身がだるい」「なんとなく、疲れがとれない」「なんとなくイライラする」
という「なんとなく」、これを“不定愁訴(ふていしゅうそ)”といいます。

この「なんとなく」が日常生活の中で自然に無くなれば良いのですが、
これがずっと続くと身体にいろいろな支障が出てくるようになります。

これまで、不定愁訴を訴えるのは大人でしたが、

近年では不定愁訴を訴える子どもが多くなっています。

お子さんの「なんとなく・・・」を見逃さないように注意してあげてください!

秋バテの症状が見られたら・・・

①睡眠

「秋の夜長」という言葉がありますが
寝不足は体調不良の原因になります。
しっかりと睡眠をとり生活リズムを整えましょう。
早めにお布団に入り、絵本を読む時間
してみるのもいいかもしれませんね!

②食事

少しずつ冷たいものを控え、
温かいものを摂るようにしましょう。
また、消化に良いものを摂り
1日3食しっかり食べることが大切です!

③入浴

なるべくシャワーではなく湯船につかりましょう。
ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで
副交感神経を優位にし、自律神経の
バランスを整えることが期待できます。

④運動

汗をかいて体温調節できるように
外で遊び、汗をかく習慣をつけましょう。
秋の風を感じながら歩くことで、
肺の働きも鍛えることができます!

つまり、大切なのは生活リズムを整えること!!

〇〇の秋

読書の秋～おすすめ絵本～



「さつまのいも」

人間のように土のなかで暮らしているいもたち。おやおや、何やらみんなトレーニングをして体を鍛えているようです。何のためか？それはいもほりにきた子どもたちとある勝負をするため！



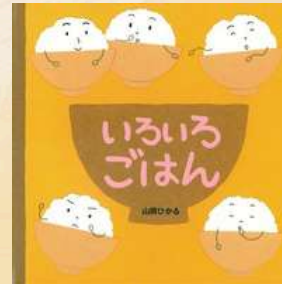
「おいもさんがね」

目を覚ましてよいしょよいしょと地面から顔を出したかと思えばこのおいもさんたち、なんと自分たちでつるを引っ張って「いもほり」をしちゃうんだから驚き！！力を入れすぎて「すっぽーん！」ほりだされたおいもさんたちは、みんな一斉にごろごろ転がって今度は水にぼっちゃーん。



「とてもおおきなサンマのひらき」

またやさんは、かいものが大好き。今日もいちばに出かけます。そこには、とてもおおきなサンマのひらきが売られていました。「ええなあ、これ。」と買って帰り焼いて食べようとしたそのときサンマがとつぜんあばれ出しました。みんな吹きとばされて大さわぎ！つぎのひ、またまたやさんはいちばで、とてもおおきなスルメをみつけて...



「いろいろごはん」

はい、小さな食いしん坊さん大きな食いしん坊さん注目です！大好きなまっしろご飯の登場ですよ。「ほかほか ごはん ふっくらごはん」うんうん、美味しそうに炊けているいつものごはん。そのごはんたちが言葉のリズムにのっていろいろな料理に変身しちゃいます。

芸術の秋～おすすめイベント～

げんキッズ秋の制作イベントをご紹介します♪



毎月行っている【すくすくイベント】
今月はモビールづくりです！
ぺたぺた貼り合わせたり
お絵描きしたり簡単な作業ですので
気軽にご参加ください♪
※数に限りがありますのでご注意ください。



毎月行っている【おりがみたいむ】は
季節のものをテーマに
折り紙で制作をしています。
画用紙に貼ったり、カレンダーにしたり
お子様の芸術センスが光るイベントです！



シルバーウィーク イベント情報

今年は11年ぶりに最大9連休！？
みなさん予定はおきまりですか？



★リナワールド★

9月20日（日）

ハローキティ&ポムポムプリン
スペシャルステージ！

9月21日（月祝）～22日（火祝）
巨大コングと恐竜が襲いに来る？！



9月20日（日）
日本一の芋煮会フェスティバル
【芋煮いいじゃん！】

アンバサダーは・・・
ミッチーチェンさん
渡邊 歩咲さん
富樫 夢詠さん



←げんキッズ最新情報はインスタグラムで！！