




あきをみつけよう！

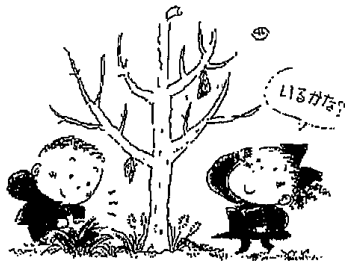
読書の秋・実りの秋・食欲の秋・芸術の秋など
楽しみがいっぱいですね！

秋を探しに出かけましょう

市内にも花や紅葉がきれいな
場所があります！
お散歩に出かけてみよう！

-  **コスモス** おいはけ 追分市民の森（旭区）
（10月中旬～11月下旬）
-  **もみじ** 金沢自然公園（金沢区）
（10月上旬～12月上旬）
-  **いちよう** 日本大通り（中区）
山下公園前の海岸通り
（12月上旬）

じつは秋の木の枝や草の間に
冬に向けて準備をする虫がたくさん！
そーっとのぞいてみてね！！



- ・ミノムシ
- ・チョウのさなぎ
- ・てんとうむし

などが見つかるかも！？

秋の自然であそぼ！

作ってみよう

～葉っぱのおうかん～

- 材料 ・画用紙(厚紙)・落ち葉
・両面テープ・はさみ ・油性マジック

○作り方

- ①葉っぱを拾おう
袋を持って散歩や公園に行ってみよう！
- ②葉っぱにお顔を描こう
いろいろなお顔を描いてみよう
- ③画用紙を帯状に切り、頭の大きさに合わせて丸くしテープで止める
- ④葉っぱの裏に両面テープを付けて③の画用紙に貼りつけたらできあがり！

落ち葉とあそぼう

葉っぱをあつめて「おめでと～！」



大きな葉っぱでいないいないばあ！



睡眠中の赤ちゃんの 死亡を無くしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因
には、乳幼児突然死症候群（SIDS）
という病気のほか、窒息などに
よる事故があります。

11月は
SIDS対策
強化月間

おうちでの対策

- ①うつぶせ寝は避けましょう
なるべく赤ちゃんをひとりにせず、赤ちゃんの顔色が見えるあおむけで寝かせましょう。
- ②タバコはやめましょう
タバコはSIDS発症の大きな危険因子です。日頃から喫煙者に協力を求めましょう。
- ③できるだけ母乳で育てましょう
母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いと報告されています。

そのほか、かぜをひいて体調が悪い時には特に注意しましょう。子どもの顔のまわりのシーツのしわや、布団やタオルが顔にかからないよう注意するなど、睡眠環境を整えることが大切です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、以上のような育児習慣に留意することで、SIDSの発症リスクの低減が期待されています。必要以上に不安に思わず、日頃の子育てを再確認し、あとはおらかな気持で子育てしましょう。