

かるかも通信

10月号

vol.19
2026年10月1日発行
吉川クラブ

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…お子様はどんな秋を堪能しているのでしょうか？
少しずつ寒くなってまいりましたが、寒さに負けないよう元気にプールへお越しください。

連絡事項

☆10月度レッスン☆
9月28日(月)～10月24日(土)

☆休講日☆
10月12日(月・祝)

ハロウィンのぬりえを配布しています。
ぜひ、親子でクレヨンや色鉛筆などを使ってぬって持ってきてください！
持ってきていただいた作品は館内に掲示します。

☆10月度レッスン紹介☆

♪リズムレッスン
『おもちゃのチャチャチャ』

♪パマママビクス
『サンサン体操』

♪歌遊び
『エレベーター』

☆11月度イベント紹介☆
1週目のレッスン時にスクール参観を行います。

具合が悪い時の食事について ～下痢した時 編～

下痢した時は、大量の水分が失われているので、水分補給をしっかりと行うことが大切です。
但し、ジュース、乳酸菌飲料などの糖分を多く含む飲料はさけましょう。
また、症状がひどい時には小児科を受診しましょう。
電解質剤を処方してくださることがあります。
食事は、油脂分が多かったり、食物繊維の多い野菜など消化の悪いものは避けるようにしましょう。



♪ さっとできるお助けレシピ♪

2色粥



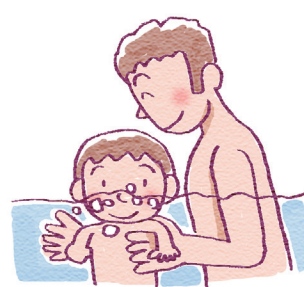
- ①鍋に水(1/2カップ)、ごはん(40g)を入れて弱火にかけます。
- ②①が煮立ったらにんじんのすりおろし(小さじ1)と大根のすりおろし(大さじ1)を加えます。
- ③塩で味をととのえたら出来上がり♪

「おうちでやってみよう!」 ～水慣れ練習～

プールで習った練習項目や、『エンジョイスイミング』(スイムノート)を参考に、おうちでも予習・復習をしてみましょう。
『楽しかったね～。バタバタ、上手にできたね～』と、その日の練習を思い返しながら行うことは、練習意欲を与えることにつながります。また、保護者様に褒めてもらうことは、何よりもお子様の成長を助長することにつながります。
ぜひ、おうちでも楽しみながら取り組んでみてください。



お風呂で水面たたき、
お風呂で保護者様と
お湯のかけあい



お風呂で口や鼻を
つけてブクブクの練習



お布団の上でうつぶせに
寝ころび、足を上下に動か
してバタバタキックの練習