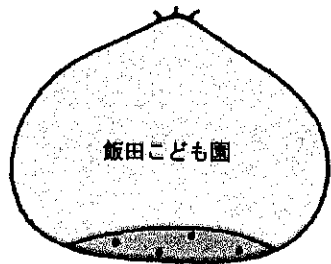




11月 園だより



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

11月の行事予定

- 1日(木) お弁当の日(年少クラス)
- 8日(木) 収穫祭
- 9日(金) 内科健診(年少クラス)
- 13日(火) 就学時健診(たんぼぼ組) 歯科健診
- 16日(金) 内科健診(年長クラス)
- 22日(木) ちゅうりっぷ組 保育参観
- 28日(水) お誕生会
- 30日(金) 商工会主催もちつき大会(年長クラス)

おめでとう!

わかもり たくみ さん (6にち) 4歳
 あらい ゆうと さん (26にち) 3歳

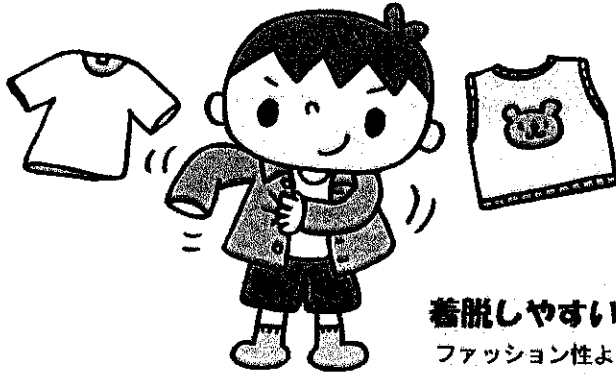
★ 紹介します・・・10月9日から、田中あんなさん・つばきさん・ひなたさんが入園しました。11月からは、牧りょうすけさんが入園します。保育者も佐藤まゆみ先生が復帰予定です。仲間入りしました。よろしくお付き合いをお願いします。

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで
手を洗う

がらがらうがい

3食
しっかり食べる

早寝早起き