



朝夕めっきり肌寒く感じられるようになりました。公園の木々はすっかり色づき、秋の深まりは着実に進んでいるようです。

先月、実施された運動会ではコロナ禍の制約がある中、多くの方にご参加をいただき本当にありがとうございました。保護者の皆様の温かい声援に、子どもたちにとって思い出に残る1日となりました。運動会という大きな行事を経験し、一回り成長した子どもたち。これからどんな姿を見せてくれるか楽しみです。

また、秋は天気が変わりやすく、1日のうちでも朝晩と日中との差が大きいので、体調を崩す事が多くなりがちです。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。園でも子どもたちの健康には十分配慮しながら保育を進めていきたいと思います。

今月の予定

- 3日(木・祝) 文化の日 22日(火) 誕生会
- 4日(金) 町津波避難訓練 23日(水・祝) 勤労感謝の日
- 15日(火) 身体測定
- 16日(水) 園外保育(みかん組)

体操教室

- 4日(金)・18日(金)みかん・れもん・りんご組
- 11日(金)・25日(金)れもん・りんご組

英語教室

- 9日(水) れもん・りんご組

お茶のおけいこ

- 11日(金)・25日(金) りんご組

11月8日は、「いい歯の日」

虫歯予防には、子どもの頃から歯みがきの習慣と自分で虫歯に気をつけようとする姿勢を身につけていくことが大切です。

・・・虫歯があると・・・

- ・痛みが噛むことを邪魔する
- ・痛みが情緒不安を誘発する
- ・虫歯が大きいと、噛む感覚の獲得を習得しにくい
- ・歯がなくなると、噛み切る、噛み砕く感覚を習得しにくい
- ・脳に正しい情報を送れなくなり噛み分けの学習がなされない

* 早めに見つけて、子ども達の可愛い歯を守ってあげたいですね。

【お芋がいっぱいとれたよ】

先月、れもん組・りんご組の子ども達が青葉保育園の畑に植えた「お芋」の収穫に行ってきました。お芋の収穫の仕方を教えてもらいながら「お芋がたくさんつながってる!」「大きい~!」と言いながら子ども達の賑やかな声が響いていました。イモ類は食べてすぐエネルギー源になるので、エネルギー消費が激しい子供たちのおやつにも最適です。また、サツマイモにはビタミンやカリウムなどの栄養と食物繊維も豊富なのでお通じも良くなるそうですよ!

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で「過ごすコツ」

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

冬はもうすぐ! かぜ予防を

風邪が流行し始める季節。風邪に負けない元気な体を作るために、園でも手洗い・うがいは毎日、戸外活動後、食事前、運動後、排泄後などに励行し、習慣にしています。また、寒くなったからと急な厚着は発汗から風邪をひくもとに。できるだけ、薄着で過ごしましょう。食事でも血や肉になる食べ物、体が温まる野菜などがおすすめです。早寝・早起きの規則正しい生活習慣を心がけ、子どもと一緒に大人も気をつけましょう。

12月の行事予定

- 3日(土) お遊戯会 20日(火) 誕生会
- 15日(木) 身体測定 23日(金) おにぎりパーティー
- 19日(月) 避難訓練 クリスマス会
- ※28日(水) 保育納め
- ※29日(木)~31日(土) 年末のお休み