



きしほいくえんだより

園庭の櫟の木がすっかりと秋の色に変わりました。落ち葉を使いながら遊びを楽しむ光景に、秋の深まりを感じるのも束の間、8日は立冬です。暦の上では冬になります。季節の移り変わりは特に体調を崩しやすいので、気を付けていきたいですね。

11・12月の体操教室

11月 11日(月) しか・らいおん・くじら組
 18日(月) ひつじ・きりん・ぞう組

12月 2日(月) しか・らいおん・くじら組

11・12月の行事予定

| | | |
|-----|--------|-----------|
| 11月 | 6日(水) | 歯科検診 |
| | 8日(金) | 10・11月誕生会 |
| | 27日(水) | ECC |
| 12月 | 6日(金) | 発表会予行練習 |
| | 13日(金) | 音楽・表現発表会 |
| | 18日(水) | ECC |
| | 24日(火) | クリスマス会 |
| | 30日(月) | 年末休業 |
| | 31日(火) | 年末休業 |

今月のおすすめの絵本



はやくはやくっていわないで

作：益田 ミリ

絵：平澤 一平

出版社：ミシマ社

この絵本には、いまを生きるわたしたちがつい忘れがちな、とても大切なメッセージがつまっています。となりにいるお子さん、大切に思うひと、そしてこの本を手にする皆さん自身の心の声でもあります。この声に耳をふさぐことなく、しっかり耳をかたむけてみてください。自分が自分のところに戻ってくる、そんな感じがするはずです。読み聞かせや、声に出して読むことも、おすすめします。

今月の歌「山の音楽家」

わたしゃおんがくか
 やまのこりす
 じょうずに
 バイオリン
 ひいてみましょう

キュキュ キュッキュッキュ
 キュキュ キュッキュッキュ
 キュキュ キュッキュッキュ
 キュキュ キュッキュッキュ

いかがです





子どものすこやかサポート

11月8日は「いい歯の日」です。

☆まずは、歯磨きの習慣を！

歯垢を除去することで、むし歯のリスクは少なくなります。
食後には歯を磨く習慣をつけることが大切です。

☆寝る前の仕上げ磨きも習慣に！

食事を摂ると口の中がむし歯菌により酸性になります。この状態が続くと歯の表面が溶け、むし歯になってしまうのですが、それを防いでくれるのが「唾液」です。夜間になると唾液の量は1/3になるので、寝る前の歯磨きが重要です。まだまだ子どもだけでは上手に磨けないため、夜の仕上げ磨きが必要になってきます。

☆フッ素を上手に使おう！

フッ素を定期的に使うことで、歯の質を強くし、むし歯になりにくくなります。そのためには、フッ素入りの歯磨き粉が有効です。「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化リン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」などと表示されているものを選びましょう。

一生使う大事な歯、子どものうちから歯磨きの習慣をつけて健康な歯を作りましょう。



おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい

食事から風邪に負けない体を作ろう

肌寒い季節になってきました。朝晩と日中の寒暖差に体を崩しやすくなってしまいます。風邪をひかないよう手洗い・うがい・睡眠と共に、バランスよい食事を取りましょう。

タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくします。

肉・さかな・たまごなど



脂肪をとる

油は少量でもたくさんのエネルギーを出すことができ、体をあたためます。

バター・マヨネーズなど



ビタミンAをとる

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくします。

にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど



ビタミンCをとる

寒さに対する免疫力を高め、疲れた体を早く治してくれます。

レモン・ブロッコリー・赤ピーマンなど



風邪をひいてしまった時の食事

- スープなど、体をあたためる食事を取りましょう。
- お粥や柔らかく煮たうどんなど、消化の良いものにしましょう。
- 脱水症状を防ぐ為、しっかり水分補給をしましょう。

