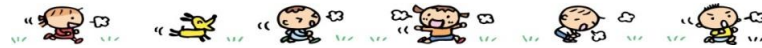




日ごとに朝夕の寒さを感じ、冬の訪れを感じる季節になりました。
 保育園のこどもたちは、外遊びが大好きです。寒さも気にせず、園庭を駆け回ります。
 これから訪れる冬本番に向けて、衣服の調節をしながら、寒さに負けない体力づくりを心掛けてい
 きたいと思います。



11月・12月の行事予定

11月	2日 (木)	年中児和太鼓
	8日 (水)	歯科健診
	10日 (金)	10.11月誕生会
	16日 (木)	年中児和太鼓
	22日 (水)	E C C
12	7日 (木)	年中児和太鼓
	8日 (金)	発表会予行練習
	22日 (金)	音楽・表現発表会
	25日 (金)	クリスマス会
	27日 (水)	E C C
	29日 (金)	年末休業
	30日 (土)	年末休業

11月・12月の体操教室

11月	6日 (月)	ひつじ・きりん・ぞう
	13日 (月)	しか・らいおん・くじら
12月	4日 (月)	ひつじ・きりん・ぞう



平成30年度保育所継続入所書類を
 11月13日 (月) から配布いたします。
 保育園での書類受付は8:30~18:00です。
 締め切りは11月27日 (月) となっています。



今月のうた 「こぎつね」

こぎつねこんこん
 やまのなか やまのなか
 くさのみつぶして おけしょうしたり
 もみじのかんざし つげのくし



今月のおすすめ絵本
【ひだりみぎ】

作・絵: 新井洋行
 出版社: KADOKAWA

「左右」を覚えるのは意外と難しいもの。小さい頃から、楽しい体験として遊びの中で自然と身についてくれたらいいですね。
 右手左手を絵本にのせてみましょう。

子どものすこやかサポート

11月12日は「いい皮膚の日」。寒くなると増えてくる皮膚トラブルからお肌を守りましょう。

皮膚は角質層の外側に皮脂と汗が混ざり合った天然のクリームが覆い、皮膚を乾燥や刺激から守っています。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄く、皮脂分泌が少ないため、乾燥しやすい状態です。肌荒れ予防には乾燥を防ぎ、保湿することが最も重要です。

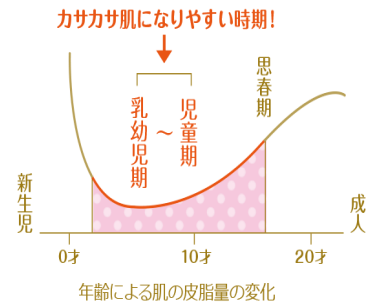
<手洗い・入浴>

- ・肌に近い弱酸性の低刺激製品、または固形石鹸
- ・理想のお湯の温度は38~40度
- ・洗う時はゴシゴシこすらず、泡でやさしく洗う
(肌が乾燥し、汚れがひどくない時はお湯のみで洗う)
- ・洗浄後は、タオルでやさしく押さえるようにしっかりふき取り、乾ききらないうちに保湿剤を塗る

<その他>

- ・爪を切る(皮膚を傷つけないために)
- ・部屋の湿度を保つ
- ・規則正しい生活、バランスの良い食事

かゆみや湿疹などがひどい場合は皮膚科を受診し、症状に合った薬を処方してもらいましょう。



乾燥しやすい部位



おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのあてつだい

風に負けない体をつくろう

朝夕一段と冷え込むようになり、日中との気温の差が大きくなると体調を崩しやすくなります。冬にそなえて、風邪の予防のためにたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCは積極的にとりたい栄養素です。

たんぱく質

筋肉や血液など、体をつくるもとになる栄養素です。寒さに対する抵抗力を高め、体を温めます。

・動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を両方バランスよくとりましょう！



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

・緑黄色野菜などに多く含まれていて、保育園ではかぼちゃの煮物が子ども達に人気のメニューです！



ビタミンC

ストレスから体を守り、体の中に入ってきた風邪のウイルスに対する免疫力を高めます。

・パプリカ、キャベツ、じゃがいも、みかん、柿、キウイなどに多く含まれています。



栄養バランスの良い食事を心がけ、体を温める食事や食物をとりましょう。また十分な睡眠、適度な運動も大切です。