



もうすぐ立冬を迎え、暦の上では冬となります。昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、衣服の調整にも頭を悩ませますね。厚着をしてくる子も増えてきましたが、日中走り回る子ども達は、大人が思っているよりも汗をかきます。汗が冷えるとそれが風邪をひく原因になったりもします。寒そう…と思い、厚着にしていまいがちですが、重ね着などで衣服の調整が出来るように、薄手の長袖の着替えや上着の準備をしていただけると助かります。戸外遊びを十分に楽しみながら、冬に向けて風邪に負けない体づくりをしていきたいと思ひます。



## 今月の予定



- 16日(月) 身体測定
- 19日(木) 避難訓練
- 25日(水) 誕生会

## 12月の予定

- 15日(火) 身体測定
- 17日(木) 避難訓練
- 22日(水) 誕生会
- 24日(木) クリスマス会
- 29日(火)～年末休園



## ～ 秋を見つけたよ！～

「見て！からすうり!!」と、嬉しそうに見せてくれました。「よいしょ！って、引っ張って取ったの!」と、一人の発見に、遊んでいた子ども達も集まってきます。ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いをみんなで楽しんでいます♪



## ミニ保健だより

### 生活リズムを整えよう

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。

☆生活リズムは

『よく遊び』『よく食べ』『よく眠る』

この3つの柱から！

規則正しい生活を心掛けることで、免疫力も高まります。ご家族みんなで元気よく過ごせる生活をしてみましょう。



### ★睡眠の大切さ

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために必要なホルモンや物質が睡眠中にたくさん分泌されています。

### ★早寝・早起きは三文の徳！

- しっかりご飯を食べられ、ぐっすり眠れるようになります。
- 身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。
- 生活の見通しがつき、情緒が安定します。



### ～ブロッコリーと白菜の苗を植えました～

子ども達が毎日、水やりをしてくれています。葉っぱを食べてしまうバツに負けずに、大きくなってね！



### ！危険です！

門扉と柵の鍵や開閉は、必ず保護者の方がやるようにしてください。手を挟むなど、怪我に繋がりますのでご理解ご協力をお願いいたします。