



# 11月 なかうちだのぞみだより

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。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。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います。



## 今月の予定



- ・16・17日(水・木) 身体測定
- ・18日(金) ふれあい参観日
- ・24日(水) 避難訓練
- ・30日(木) お楽しみ会

※ふれあい参加日の詳細は後日おたよりを配布します。

## 12月の予定

- ・14日(水) 身体測定
- ・21日(水) お楽しみ会・避難訓練
- ・23日(金) クリスマス会
- ・26日(月)～28日(水) 希望保育
- ・29日(水)～年末休園



ハッピー♪  
ハロウィン



## ～市立図書館作品展～

子どもたちが遊びながら楽しんで作った作品を、多くの方々に見ていただける貴重な機会でした。



## ミ二保健だより

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、耳鼻科で鼻水吸引をしてもらうとすっきりして効果的です。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

