



木々の葉の色が赤く色付きはじめ、紅葉の秋です。秋の自然に触れ、たくさん遊びたいですね。朝晩の冷え込みを感じるようになりましたが、まだまだ日中は暖かく過ごしやすいです。衣類の調節をして風邪に気を付けていきましょう。



### 小児科の先生に聞いてみませんか？



おっぱいを最近飲まないのですが、大丈夫ですか？離乳食を食べてくれませんか、どうしたらいいでしょうか？など、日々子育てをしていると悩みはつきないものです。1月に小児科の先生が来園し皆さんの悩みに答えてくれます。(午前中を予定しています)そこで、事前に今子育てで悩んでいることなど小児科の先生に聞きたいことを教えて下さい。(当日はその質問に対して、話してくれます)用紙を用意しましたので、記入して保育士に渡して下さい。どんなことでも構いません。この機会に聞いてみませんか？



### 薄着のすすめ



子どもは新陳代謝がさかんな為、大人の3倍ほど汗をかくといわれています。厚着のために汗をかき、熱を奪われて身体が冷えて風邪を引いてしまうこともあります。風邪を引かせないための厚着が、かえって風邪を引く原因になってしまうこともあるのです。

薄着にすると、直接皮膚が外気に触れて、冷たい刺激を受けることとなります。この冷たい刺激が自立神経の中の血管を収縮させたり、広げたりする神経を刺激し、寒さに対する抵抗力をつけてくれます。そして、これが繰り返されることによって、抵抗力が強まっていきます。寒さに負けず、外気浴や薄着を心がけたいですね。

この時期、ちょっと寒いからと多めに着せてしまうと、冬にはすごい厚着になってしまいます。子どもは大人より1枚少なめに着せるといいと言われていました。また、下着は、半そで一年を通せるといいですね。長袖の下着を着ると動きも悪くなります。上着を持ち歩き、寒そうであれば、羽織るようにするといいでしょう。お子さんの体調や顔色をみながら、調節してあげてください。