



11月の予定

2日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00 (0~3歳児の親子予約制2組)
4日(木)	身体測定	10:00~16:00 (0~3歳児の親子16名)
5日(金)	避難訓練	10:30~11:00 (0~3歳児の親子16名)
11日(木)	絵本読み聞かせ	11:30~12:00 (0~3歳児の親子16名)
16日(火)	身体測定	10:00~16:00 (0~3歳児の親子16名)
19日(金)	看護師による健康講座「子どもの便秘」	11:30~12:00 (0~3歳児の親子予約制4組)
25日(木)	誕生会	11:30~12:00 (0~3歳児の親子16名)

~来園する際のお願い~

- ① 新型コロナ感染予防のため、家庭で検温をし、不織布マスクを着用の上、玄関外で手洗いをしてから来園してください
- ② 体調をよく観察し、鼻水や咳の出ない時に来園してください
- ③ 予約なしで来園してください

午前、午後ともに、各親子16名定員です



薄着のすすめ ~子どもはかぜの子~

子どもは新陳代謝がさかんな為、大人の3倍ほど汗をかきといわれています。厚着のために汗をかき、熱を奪われ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があるのです。

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になります。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、冬には更に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す。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。

また、冬の室内は暖房がかかっています。動くようになった子ども達は室内でも動いており、厚着になることによって、汗をかいていることがあります。冬も薄着を心がけ、寒い外に出るときにジャンパーを着せてあげるといいですね。

 **むすんでひらいて** 

むすんでひらいて 手をうって むすんで
またひらいて 手をうって その手を上に
(おひさまきらきら おひさまきらきら
おひさまきらきら ひかてる)