

ひだまり だより



秋も深まり、朝夕は冷え込む季節とほてきました。季節の変わり目。

朝晩と日中の気温差が激しいこの時期、子どもたちの体調の変化に気をつけ、元気に過ごせるよう心掛けていきたいと思っております。

小さい子クラスでは、ままごと遊びが大好き。カバンを出すと、肩や腕にかけて「バイバイ」と手を振っています。お迎えの時には、カバンを自分で持ってお父さん、お母さんとつるまで行くと、子ども気持りが日々強くなっていきます。

大きい子クラスでは、箸のおもちせが大好き。自分で箸を持ち（練習用）、上手に軽、二紙粘土で作っているバナナ、人参、魚をつまんでいきます。すごい集中力で日々驚かされています。



<今日の行事>

- 7日: お糸会描き
- 14日: 遠石保育園交流会(2歳児) 身体測定
- 21日: 避難訓練
- 19日: イベント「読み聞かせ会」(17:30~18:00)
- 毎週火・木曜日 英会話
- 毎週木曜日 リトミックレッスン

<今日のうた>

- ♪ きのこ
- ♪ もみじ
- ♪ やきいもぐーちパー
- ♪ まかたあき

### 11月生まれのお友達

お誕生おめでとうございませう!!

### 新しいお友だち

11月から 歳児グループに仲間入り!!

よろしくお願ひします

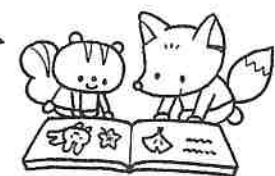
今日のイベント

『読み聞かせ会』

11月19日(月)

17:30~18:00

ご参加  
お待ちしております。



感染症にかかる前に...

最近 体調を崩す子どもが増えています。感染症が流行する前に備えておくこと、いかにすることを紹介したいと思います。

備えておくこと (元気な体を作る)

- ☆ 手洗い・うがいの練習 ☆
  - ・手洗いは接触感染による流行の拡大を防ぎます。「バイキンさんバイバイしよう」と一緒に手を洗って楽しく続けていきましょう。
  - ・うがいにはどのウイルスを取り除く効果が! でも、ひだまりのお友だちは小さくて難しいので、水をおまめに摂取しお水を潤す程度でも効果があります!! おまめに水分摂取を!

☆ 健康習慣の定着 ☆

バランスのよい食事としっかり取る、生活リズムを整えてよく眠るといかに基本的な生活習慣が大切。特に体調を崩した週の週末は家でゆっくり過ごすように心掛け、翌週元気に過ごせるように気を配ってあげましょう。

☆ 薄着と小まめな衣類調節 ☆

- ・薄着は体温調節機能を高める効果があるとされています。冬は汗が冷えて体温を奪う為、厚手の素材よりも薄手の重ね着がベストで調整しやすい服装に。
- ・肌着は空気の層を作り、保温効果を高める為、肌着は着せてあげましょう。

来月のイベント

『クリスマス会』

12月17日(月)

17:30~18:00

週間早い  
クリスマスと  
皆で楽しみましょ



いかにすること (ウイルスを減らしこく)

~大切な3の"か"を忘れずに~

- ① 「か」しつをする (加湿をする)
 

乾燥しているとウイルスが活性化するように。手、鼻やのどの粘膜が傷つきやすくなりウイルスが付きやすくなります。加湿器を使ったり、ぬれたタオルなどで、室内を40~60%の湿度をキープしましょう。
- ② 部屋を「か」んきする (換気する)
 

閉め切ったままだと、室内にウイルスの濃度が上がりやす。 「30分おきに5分間換気をする」ように心がけ、室内のウイルスを減らしていきましょう。
- ③ 小まめに子どもの体調を「か」くにする(確認)
 

顔が赤い、青白い表情に元気がないなど、「いつもと違う」時には、食欲や機嫌もよく見ましょう。37℃台前半まで、急変する事も。家庭園で変化を伝え合ってください。元気がない、食欲がないときには、小まめに体温を測り、他に症状がないかチェックしましょう。

子どもたちが元気に冬を過ごしていただけるよう、大人が気をつけてあげましょうね!!