

天高く馬肥える秋、1年で1番良い季節ですよ。

子ども達も、春から様々な経験を通して心も体も成長する充実期です。入園した頃は、泣いて先生から離れられなかった1歳児が、砂場でもくもくと砂を入れたり、出したたり…長い時間一人遊びに熱中しています。一見、何気ない場面かもしれませんが、このような姿に成長を感じます。先生との信頼関係があるからこそ安心して遊んでいられるのでしょうね。

大きいクラスの子供達は、園外保育で秋を体全身で楽しんでいますよ。小さい時に感動したことは、大人になっても脳裏に焼き付いているものです。幼児期に、心揺れ動くような体験、経験をたっぷり味わってほしいと願っています。私たち大人も、小さな発見に驚いたり、感動したりしながら子どもたちと一緒に生きる喜びみたいなものを感じていきたいですね。年長児の「歩育事業」では、保護者の方全員が参加して下さいました。親子で歩きながら秋探し。普段、何気なく通っている道も意外なところに面白い発見があり、車に乗っていると分からないことがたくさんありました。

コロナ禍で、大人も子どもも運動不足になりがちですが、親子で歩きながら楽しいひとりが過ごせるといいですね。あっという間に、子どもは大人になってしまいます。今この時期を大切に下さいね。

副園長 岡倉裕理子

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 健康診断 (全園児)	2 ★5歳児 親子遠足	3 文化の日	4 4歳児 サッカー教室	5 5歳児 サッカー教室	6
7	8 たのしくドレミ (5歳児)	9 茶道 (5歳児)	10 スイミング (4歳児)	11	12	13
14	15 誕生会 ★5歳児保育参観 懇談会	16 茶道 (5歳児)	17 スイミング (5歳児)	18 避難訓練 (不審者) 合気道 (ぞうぐみ) ★5歳児保育参観 懇談会	19	20
21	22 ママランチデー	23 勤労感謝の日	24 スイミング (4歳児)	25 4, 5歳児 歯磨き教室	26	27
28	29	30	※天候や新型コロナウイルス感染拡大状況によって予定が変更または中止となることがあります。			

★印は保護者の参加行事です

12月の予定

- ★10日(金) 発表会
2, 3歳児
- ★11日(土) 発表会
4, 5歳児
- ★15日(水)
0歳児保育参観・懇談会
- ★16日(木)
うさぎ組保育参観・懇談会
- ★17日(金)
こあら組保育参観・懇談会
- 23日(木) 1号認定終業式
- 24日(金) クリスマス会
- ※1号認定さんもクリスマス会に来て下さいね。

～保健だより～

朝夕の冷え込みが厳しくなり、一日の寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。かぜに負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。

風邪症候群

発熱+鼻水・せき・下痢・嘔吐

いわゆる「かぜ」。発熱・鼻水・せき・下痢・嘔吐などのさまざまな症状。



症状 ウイルスが鼻やのどなどに感染し、炎症を起こすものの総称です。発熱やせき・鼻水や食欲不振などのいくつかの症状が重なって出ることが一般的です。ウイルスによっては、下痢や嘔吐などが出ることもあります。一般的なかぜならば、安静にすれば一週間もしないで治りますが、乳幼児は抵抗力が弱いので、悪化しやすいです。ひき始めのうちに、小児科へ受診をお勧めします。

- ① 発熱に合わせて、湿度調節をしましょう。… 熱の上がり始めは、悪寒がするので服は1枚多めに着せて温かくします。熱が上がりきったら、1枚脱がせて熱を逃がします。汗をかいたら着替えましょう。
- ② 合併症に注意！ … 気管支炎などの合併症を起こすことがあるので、小さな異変を見逃さないよう気をつけましょう。※解熱後もウイルスは体の中に残っています。

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりににはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



看護師：宇野競功