



少しずつ朝夕の冷え込みが厳しくなってきますね。鼻水や咳の症状を見せる子どもが増えてきました。お子さんの体調の変化に早めに気づき、対応していきましょう。どんな小さなことでも構いませんので、受け入れのときに保育者にお伝えください。

♪園での取り組み♪

- ☆0歳さんは、スプーン、フォークを使って、できるだけ自分で食べようとしています。お家でも、お子さんの意欲を見守れるといいですね。
- ☆1歳さんは、自分の意思を言葉や表情、行動で一生懸命に伝えようとしています。その思いを感じ取り受け止めることを大事にしています。
- ☆2歳さんは、自分からトイレに行くことが少しずつ慣れてきました。お家でもトイレへの促しやパンツへの移行に取り組めるといいですね。

厚着になっていませんか

朝の気温が急激に下がり、登園時の服装選びが難しくなっていますね。「風邪をひかないように」との心配から厚着をさせたい思いはよくわかりますが、子どもの日常は、薄着で十分。今の時期に薄着の習慣に慣れ、風邪や寒さに負けない健康な体作りをしていきましょう。

★天候に応じて、外遊びの際は、上着を着ます。上着にフード付のものは、遊具等に引っ掛かり危ないので、**フードなしの上着**が好ましいです。

カミカミ、ゴックン

園でのおやつで、小魚やかみかみ昆布を食べています。少ない量ですが、よく噛んで食べています。お家では、よくかんで食べていますか？ かたい物を食べていますか？ よくかむことで、こんないいことが！

- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。
- ・唾液の分泌が促され、虫歯予防になるとともに、消化吸収を助け胃腸が元気に。
- ・口の周りの筋肉が鍛えられ、表情がよくなります。
- ・脳が元気に働き、記憶力や集中力が高まります。
- ・かたさや形・味などをとらえ味覚が育っていきます。

3度の食事だけではとれない栄養を補う大事な役割のおやつなどにも、成長や活動するためのエネルギーが取れるようにしていきたいですね。

11月の歌

- ・松ぼっくり
- ・どんぐりころころ
- ・大きな栗の木の下の

11月の予定

11月4日 命を守る訓練
10日 発育測定