



令和6年11月1日

保育園花その
園長 藤坂朱美

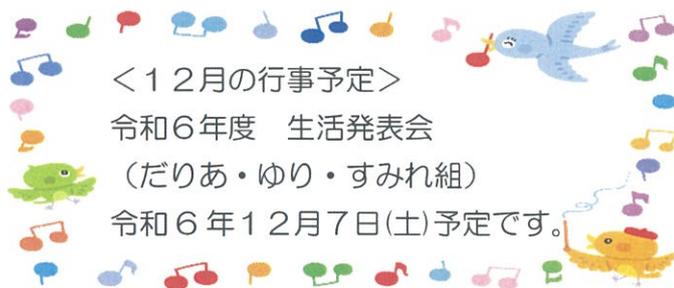
11月行事予定

葉っぱも色づき始め🍁日に日に肌寒さも感じる季節となりました。園庭で過ごすのも心地よく子どもたちも落ち葉拾い🍂に虫探し、運動会でも挑戦していた鉄棒や跳び箱等も使いながら、運動遊びも引き続き楽しんでいきます。友だちとの関わりも増えてきた中で、「今日は何して遊ぶ?」「一緒にご飯作ろう!」「〇〇ちゃん、こっちおいで」など園庭のあちらこちらから楽しそうな声・笑い声・仲直りをする声など、一人ひとりの子どもたちの成長を五感で感じながら過ごしています。

暑さも和らいできたので、保育園周辺の散歩も取り入れながら、子どもたちが保育園楽しい♥と感じてもらえる環境づくりを、これからも試行錯誤しながら進めていきたいと思えます。今月は、すみれ組の遠足は、宮島の弥山に山登りをします。初めての山登りですが、職員も子どもたちと一緒に景色を楽しみながら貴重な経験を一緒に共有してきます。

♥もも組の保育参加があります♥

ハイハイ、つたいあるきが出来るようになったり、離乳食や完了食など、お子様の食事の様子など保育園での姿を一緒に楽しみましょう。是非、ご参加くださいね。



<12月の行事予定>

令和6年度 生活発表会

(だりあ・ゆり・すみれ組)

令和6年12月7日(土)予定です。

<お願い>

登降園時に、必ずQRコードに携帯をかざして下さい。
ご協力よろしくお願い致します。

1	金	
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	キッズ体操(だりあ・ゆり・すみれ組)
6	水	やきいも大会🍠
7	木	サッカー教室⚽(ゆり・すみれ組)
8	金	クッキング(おべんとうつめ)
9	土	
10	日	
11	月	ABC教室
12	火	交通安全教室(すみれ組)
13	水	園庭開放(いっしょにあそぼう)
14	木	遠足(すみれ組 宮島弥山)
15	金	
16	土	保育参加(もも組)
17	日	
18	月	身体測定
19	火	身体測定 避難訓練(火災) キッズ体操(だりあ・ゆり・すみれ組)
20	水	小児科健診
21	木	誕生日会
22	金	遠足 予備日(すみれ組 宮島弥山)
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	ABC教室
26	火	キッズ体操(だりあ・ゆり・すみれ組)
27	水	不審者訓練(佐伯警察署)
28	木	
29	金	
30	土	

🍁秋の火災予防運動 11月9日~15日

11月9日は「119番の日」

佐伯消防署予防課

☎921-2236



ほけんだより 11月号

令和6年11月1日
保育園花ぞの

運動会も無事に終わり、日中の暑さもやわらぎ朝夕の気温が下がってきました。寒暖差で体調を崩すことがないよう生活リズムや服装、食生活を見直しましょう。又、感染症が流行しやすい季節になりました。手洗い・うがいをしっかりと規則正しい生活をおくるよう心がけ、感染症を予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」は口の中の健康を呼びかけています。食べたらず磨く習慣を身につけましょう。歯磨きは子どもだけでは不十分なので1日1回はスキんシップも兼ねて仕上げ磨きをしてあげましょう。定期的に歯の検診に行くなど大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

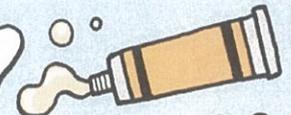


秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

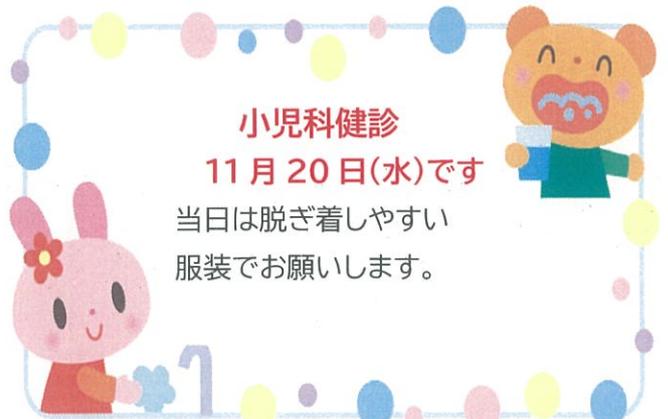
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



小児科健診

11月20日(水)です

当日は脱ぎ着しやすい服装をお願いします。





給食だより

令和6年11月号
保育園花その
調理室

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には一枚羽織ものが欲しい季節となりました。賑やかだった虫の合唱も次第に落ち着いてきて冬眠の準備をしているようですね♪

これからは冬野菜のおいしい季節です☆給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体これから迎える冬を乗り切りましょう!!!



五味で味わう食事!

人の味覚は生理学的に、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5種類に分けられます。

栄養を摂取するための味覚

甘味

エネルギー源となる糖質を摂取するために備わった味覚。

うま味

体を作るたんぱく質を摂取するために備わった味覚



塩味

必要なミネラルを摂取するために備わった味覚。

危険な食べ物を避けるための味覚



苦味

毒物などの危険を避けるための味覚



酸味

腐敗した食べものを避ける味覚

*ほどよい苦味と酸味はおいしさになります☆

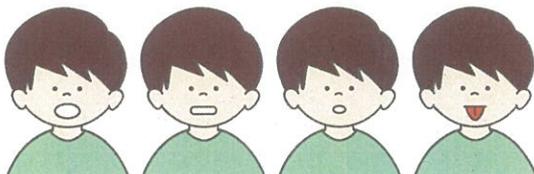
家族みんなで
あいうべ体操♪



あいうべ体操♪



あー いー うー べー



あいうべ体操は・・・
こどものお口ぽかんによる口呼吸を防止することに効果的です。口呼吸になることで口腔内が乾燥してしまいウイルスが舌や咽頭に付着しやすく、風邪やインフルエンザにかかる可能性が高まります。体操をすることにより口内の筋肉が鍛えられ、口呼吸を鼻呼吸に改善します。また、唾液も作られるので風邪予防につながります。食事前や食事後にやってもいいかもしれませんね♪

あ 「あー」と口を大きく開く
い 「いー」と口を大きく横に広げる
う 「うー」と口を強く縦に突き出す
べ 「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30回やると効果的☆
きらきら星の曲にのせてやると楽しくできるよ♪
ああ・いー・うう・べ〜♪