

ほいっだより 11月

美しい紅葉の季節ですね

太陽の子保育園平成18年11月

美しい紅葉が、あちこちに見られるようになりました。目にはうれしい季節ですが、これからの時季は、いよいよカゼやインフルエンザが猛威をふるい始め、健康に対する注意もよりいっそう求められます。すこしでも調子が悪いところやカゼなどの徴候があれば、相談して下さい。

＊ 11月のスケジュール ＊
 ＊ 秋の健康診断 ＊
 ＊ 11月28日(火) ＊
 ＊ 12時から ＊
 ＊ 全園児対象 ＊



カゼの季節はもうすぐです

鼻のかみ方

この季節になると、鼻みずを垂らしている子ども出てきます。機会を捉えて、鼻のかみ方を教えてあげてください。

- ①ティッシュペーパーを鼻にあてる
- ②片方の鼻をおさえ、しずかに鼻をかむ
- ③もう片方も同じようにかむ
- ④鼻水をきれいに拭き取る



手あらい

手あらいで大切なのは、手の甲、指の間、つめのすき間などです。洗い残しのないように、ていねいに洗いましょう。



うがい

うがいには口を閉じてする「ブクブクうがい」と、口を開けてする「ガラガラうがい」があります。どちらにも役割があるので、うがいのときには、両方させるようにしてください。

特に「ガラガラ」のときはきちんと上を向き、のどの奥の汚れまで落とすようにさせましょう。

食欲の秋 読書の秋 スポーツの秋 ねたは何の秋?

食欲の秋

今ではどの季節でも手に入るようになりましたが、サツマイモ、ニンジン、カボチャ、タマネギ、ナスなどは秋が旬の野菜です。主食となる米も、もちろんこの季節に収穫されます。

旬の野菜は栄養満点で、味も抜群! ニンジン、タマネギなど苦手な野菜も、克服できるかも。

スポーツの秋

子どもの体力や運動能力はここ数十年で、低下しています。最近では外で遊ばせるのには不安が伴いますが、今の時期から、からだを動かす習慣をつけることは重要です。

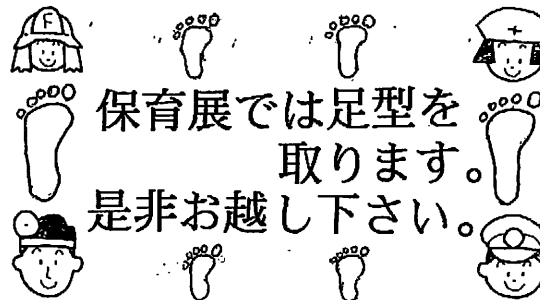
最も過ごしやすいこの時期に、外に飛び出してみたいのが?

読書の秋

秋の夜長、子どもたちに読み聞かせをしてあげるといふのも有意義な過ごし方です。

読み聞かせは、子どもの聞く力、話す力をきたえ、国語力を高めると言われています。

そして、何より親子の交流に役立ちますね。



ツレツレに注意

電動シュレッダーの紙投入口に巻き込まれて、幼児が指を切断する事故が起きているそうです。上から入れた紙が細かく切断されて出てくる様子は子どもにとって興味深く、おとなが使っていると、まねをしてみたくなるものです。

見た目は違いますが、はさみや包丁と同じ「刃物」です。小さな子どもを近づけないように注意しましょう。

- 子どもの手の届く場所に置かない。
- コンセントを抜いておく。
- 危ないものであることを子どもに教える。



いまが肝心 カゼ予防

からだに寒さに慣れていないこの時期は、気温の割に寒く感じられるもの。かぜ予防も、今が肝心です。

- じゅうぶんに休養を9時ごろまでには、ふとんに入りましょう。
- 食べものはバランスよく少量ずつでも、いろいろなものを。
- 衣服の調節に気をつけて脱いだり着たりで調節できる服装を。
- 「いつもとちがう」に注意いつもと比べて食欲がない、元気がないときは、体調の変化に注意を。

