



どんぐりだより

11月



11月の予定

月	火 はな①・②	水 そら①・②	木 ほし①・②	金 ゆき①・②
				1日
4日	5日 食育 (さつまいもスタンプ) 誕生会	6日 食育 (さつまいもスタンプ) 誕生会	7日 食育 (さつまいもスタンプ) 誕生会	8日 食育 (さつまいもスタンプ) 誕生会
11日	12日 秋の自然を使った制作	13日 クリスマス制作 (指先遊び)	14日 秋の自然を使った制作	15日 秋の自然を使った制作
18日	19日	20日	21日	22日 クリスマス制作 (指先遊び)
25日	26日 クリスマス制作 (指先遊び)	27日	28日 クリスマス制作 (指先遊び)	29日

今月はこんな事をします

食育(さつまいもスタンプ)・・・秋の食材に関心を持ちましょう。

秋の自然を使った制作・・・秋の自然に触れてみましょう。

指先あそび・・・指先を使った遊びを通して、衣類の着脱につなげましょう。

クリスマス制作・・・クリスマスへの期待を持ちましょう。

今月のおすすめ絵本

～自分で洋服を着てみよう～

「おきがえあそび」

「ねずみくんのチョコッキ」



著：
きむら ゆういち



文：ながえ よしを
著：上野 紀子

今月のうた

♪カレーライスのうた

♪ごりらのおんがきたい

❀ 11月生まれのお誕生日おめでとう ❀





今月のとんぐり



9・10月

母子分離が少しずつ始まりました！
初めはみんな緊張している様子でしたが、だんだんと笑顔が見られるようになりました♪
これからも頑張りましょう！！





11月のほけんのおはなし

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

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。

せっけんで手を洗う

がらがらうがい

3食しっかり食べる

早寝早起き