



## お知らせとおねがい

- 7日（火）はお弁当の日です。お弁当・スプーン・水筒（マグ）の用意をお願いします。
- 朝晩はずいぶん寒くなりました。子どもたちの服装は少し厚着になっていませんか？活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。日中は細めに衣服の調節を行っていきますので、タンスの中を確認し、衣服の補充をお願いします。肌着、長袖Tシャツ、ズボン、タオル等、全ての物に記名をお願いします。
- 外に出る時に上着を着ますので用意をお願いします。
- 爪が伸びているお子さんがいます。衛生面を考え、ご家庭で短く切っていただきたいといます。ご協力をお願いします。
- 涼しくなってきましたので、水筒（マグ）は持ってこなくて大丈夫です。



### 11月の行事予定

- 7日（火）お弁当の日
- 15日（水）避難訓練
- 24日（金）集金日
- 30日（木）保育料口座振替日



### 今月の生活

- ・秋の自然に触れる
- つぼみ組  
活動の範囲が広がり、室内や戸外で気に入った遊びを見つけて楽しむ。
- ちゅうりっぷ組  
散歩や戸外遊びを通して、様々な探索活動や発見を楽しむ。

## 体調管理に気をつけましょう!!

これから冬に向かってますます寒くなります。体調を崩しやすくなったり、インフルエンザ等の感染症が流行ったりします。

そこで、風邪が流行る前に予防を心掛けましょう。

### ビタミンA

ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAは、緑黄色野菜などに多く含まれています！

例・・・にんじん、カボチャ、ほうれん草  
など

### ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。ビタミンCは、果物などに多く含まれています！

例・・・キウイフルーツ、柿、オレンジ  
など

その他にも手洗いうがい、部屋の換気なども心掛け、寒い冬を元気に乗り切りましょう!!