



- 6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。また、お布団もタオルケットから薄手の毛布に変えていただきたいと思います。
- 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思います。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)は毎日持ってこなくて大丈夫です。
- 衣服が体の大きさに合っていないと、お子さんの動きの妨げや思わぬ怪我に繋がってしまうことがあります。体に合ったサイズの衣服を着させてきてください。



- 6日(火) お弁当の日
- 21日(水) 避難訓練
- 26日(月) 集金日
- 30日(金) 保育料口座振替日



- 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!!