

11月 POCCOだより

No.85
発行元 POCCOながい

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。秋から冬へとバトンタッチをする季節です。朝晩は肌寒いですが、子どもたちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。子どもも大人も体調を崩さないよう予防をしながらこれからの冬を乗り越えていきましょう。

音楽を楽しもう!

太鼓やマラカスをならしたり、手拍子をしたりと楽しみました。

誕生会の準備

避難訓練(水害)を行い、リバーヒル様駐車場へ避難しました。

カレンダーづくり

一人ひとり、自分の担当の月のカレンダーを制作しました。みんな一生懸命取り組んで、とても素敵な作品に仕上がりました。



HAPPY BIRTHDAY

おめでとう!!

みんなでおいしいおやつを食べたり、歌をうたったりして楽しみました。メッセージカードも渡し、お誕生日のお友達におめでとうの気持ちを伝えることができました。

よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あこの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れてみたりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてもいいでしょうか?

免疫力を高めよう

これからの時期は、吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもたちが増えてきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと体を動かしたり、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

歯ブラシの交換時期

毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1か月に一度点検して、毛先が開いたら交換しましょう。1か月もしないうちに毛先が開く場合は、みがくときに力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように力を抜いて、1本1本丁寧にみがきましょう。

厚着になっていませんか?

寒くなると、厚着になっていませんか? 子どもたちは元気に体を動かしたり、集団遊びを楽しんだりしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調整できるようにしたり、昼間は少し薄着で過ごせるようにしましょう。

～感染予防のお願い～

- ①マスクの着用
- ②手洗い・消毒の徹底
- ③三密を避ける

※本人及びご家族が感染の疑い、濃厚接触者の場合には必ずPOCCOながい(0238-87-0534)にご連絡をお願い致します。
※更に感染対策の徹底をお願いします。