

ほげんだより11月

緑丘保育園

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みんなは自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

10月の病気休み

発熱…11日／9名 昨日熱…5日／5名
 咳…3日／3名 気管支炎…1日／1名
 腹痛…1日／1名 大事取って…6日／6名

11月9日は
いい空気の日

寒くても…

換気は忘れずに！

寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

★11月は園医による全園児健診（後期）があります。第1.3木曜日は登園しましょう