



からだを動かすにはいい季節になりましたね。今月は運動会があります。子どもたちと一緒にお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん…家族みんなでスポーツの秋を楽しみ、いい汗を流しましょう！



寒さに向かって衣類の調節

朝晩は寒くなってきました。肌寒く感じる朝の気温に合わせて子どもに服を着せていませんか？

今の季節、日中は20℃を超える日もあります。園庭を駆け回って遊ぶ子どものほっぺは暑さで真っ赤！顔や頭は汗でびっしょり！！（お部屋の温度も25℃前後あります）

送り迎えの時に肌寒さを感じる方は、上着で調節してください。

子どもたちは「夏の暑さ」を体験しました。今度は冬の寒さを経験する番です。

*暑さや寒さを肌で感じることは、自律神経を刺激し「丈夫なからだ」を作ってくれます！



丈夫なからだ作りの基本です！

お腹や背中が温かく、手や足は温度刺激を受けることが大切です。

気が付くと子どもの背が伸びていて…手を挙げるとお腹がでてしまう服を着せていませんか？

お腹を冷やすと、お腹を崩す原因になります。

子どもはすぐ大きくなるから…大きめの服を着せていませんか？袖口や襟元から冷たい風が入り込み、お腹や背中を冷やしてしまいます。

風邪をひく原因は、薄着だからではありません。

寝不足、偏食、疲れなど生活習慣を整える事と鼻水やセキなどの症状を放置しない事が大切です。

長袖やトレーナーだけ着るよりも肌着と薄手の半袖Tシャツを重ねて着た方が4℃も保温効果があるそうです。

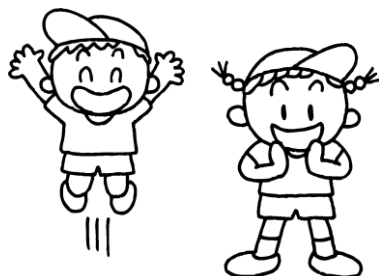
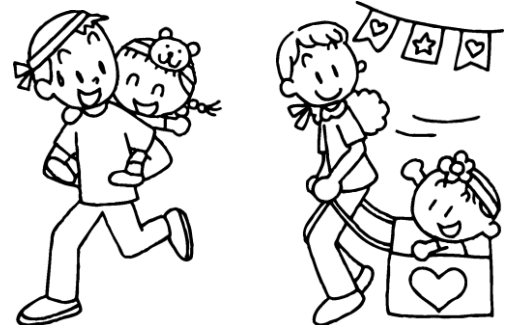


全園児健康診断のおしらせ

日時：10月22日（水曜日）

9時15分から

*遅れないように登園してくださいね。



園医の一言

感染症で受診するお子さんが少なくなってきました。代わって風邪や下痢症状で来院するお子さんが増えてきています。一日の気温差が大きい季節はご注意ください。 9月30日付

