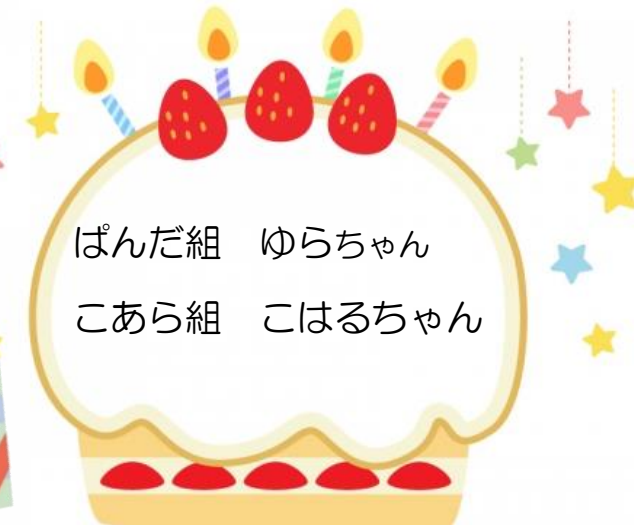




公園の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。子ども達は、ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいます。11月7日は、暦のうえでは「立冬」です。次第に北風も冷たくなって冬がやってきます。季節の変わり目は特に、体調管理には気をつけていきましょう。

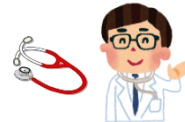


ぱんだ組 ゆらちゃん  
こあら組 こはるちゃん

### 保健

今月は、内科健診と歯科検診があります。当日、欠席の場合は、後日保護者の方と受診をして頂きますので、よろしくお願いいたします。

- 内科→なかお医院
- 歯科→さわのデンタルクリニック



### 行事・活動

- 10日(火) 内科健診
- 12日(木) 歯科健診
- 16日(月) 2歳児身体計測
- 17日(火) 1歳児身体計測
- 18日(水) 0歳児身体計測
- 19日(木) 誕生会
- 20日(金) お話し会
- 24日(火) 避難訓練



★リトミックは毎週水曜日(天候により変更あり)

### 食育

～食事の正しい姿勢とは～  
背筋を伸ばし背もたれに背中をつける、足は床につける、体と机の間はこぶしひとつ分ぐらい空ける、机に肘をつけない、食器を持つなどです。良い姿勢で食事をとると、食後の消化も良くなりますよ。

### 薄着で元気!

朝晩はずいぶん寒くなりました。子ども達の服装は少し厚着になっていませんか? 活発に動く子ども達は、厚着をしていると汗をたくさんかき、体が冷えやすくなります。通気性の良い下着や着脱しやすい上着を着るなど、気候に合わせて心地よく過ごせるよう配慮をお願いします。



秋になり食欲旺盛な子ども達です。以前にも増して「おかわり!」の声や「美味しいね!」といった声も聞かれます。食べることを喜び、楽しみながら元気な体で過ごしたいと思います。



最近では、少しずつ自分の思いを片言の言葉で伝えようとする姿が増えてきました。まだまだ自己主張も強いですが、子どもの気持ちを受け止め言葉にしながら、会話を楽しんでいきたいと思います。



お散歩ではいろんなものに興味津々な子ども達。秋の歌を楽しみながら、天気が良い日には散歩に多く出かけたと思います。

