



11月の園だより

頑張った運動会

秋！！スポーツに芸術に何をするにも気持ちの良いこの季節を満喫しながら、楽しい毎日をご過ごしていきたいと思います。先月の運動会は、SKYドームにて行いました。みんなで一生懸命頑張る事の素晴らしさを味わう事ができました。運動会も終わりクラスも一段とまとまり、活動にも落ち込みがみられるようになりました。今まで、練習を見守り応援してくれた保護者の皆様、たくさんの温かい声援とご理解、ご協力をいただき、有難う御座いました。無事に運動会が終了することができたことに感謝いたします。

インフルエンザや感染症にも注意していきましょう。

11月生まれのおともだち

2さい……てるや(12日)
3さい……たいらさく(11日)
4さい……ちねんしえるあ(4日)
5さい……いしかわ あお(5日)
しんざと ゆうが(11日)
6さい……てるや とうの(3日)
うちま はな(29日)



11月行事予定

3日(月)文化の日(公休日)
4日(火)避難訓練
6日(木)身体測定／ダンスヨガ教室
(りす組・ぞう組・きりん組)
11日(火)消防防火研修(きりん組)
12日(水)お遊戯会練習(地区会館)
13日(木)移動図書がじまる号
15日(土)午前保育(園内研修の為)
19日(水)お遊戯会練習(地区会館)
20日(木)お弁当会
21日(金)お誕生会
24日(月)勤労感謝の(振替休日)
27日(木)サッカー教室
(ぞう・きりん組)

12月行事予定

2日(火)避難訓練
3日(水)お遊戯会練習(地区会館)
4日(木)ヨガダンス教室
8日(月)内科検診10時～
10日(水)歯科検診9時～
11日(木)がじまる号
13日(土)お遊戯会(伊差川地区会館)
(午後は園内研修の為お休み)
18日(木)お弁当会
19日(金)クリスマスお誕生会
25日(木)サッカー教室(ぞう・きりん組)
年末・年始休み…12/29(月)～1/4(日)
1/5(月)…保育開始



お知らせ

- ★ 運動会の応援、感想コメント有難うございました。
スタジオエースよりDVDの販売もあります。詳細は後ほどお知らせします。
- ★ 保育園送迎時の車の運転は、安全確保の為、保育園周辺の登坂や下り坂は、徐行運転で方向指示器の点灯をお願い致します。
- ★ 伊差川保育園は、利用者の皆様から寄せられた苦情について適切な対応により、その解決にあたります。
玄関に意見箱を設置しておりますので、小さなことでもご意見やご要望がありましたらお聞かせ下さい。
- ★ 月一行われる園内研修の家庭保育のご理解、ご協力誠にありがとうございます。
今月は15日(土)に予定しています。

11月8日は「いい歯」の日

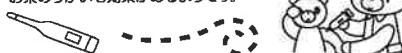
厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じて歯の健康づくり」を推進するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようになるということです。

一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。



インフルエンザの予防

いちばんの予防方法はワクチンです。できれば10月から12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。



薄層で皮膚に刺激を!

- 寒い時期だからこそ、薄層で皮膚に刺激を与えましょう。薄層で過ごす、皮膚が外気に触れ、痒さを知ることで痒み能力を高めます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下層は冬でも半そでからランニングにし、上層で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか?

鼻水…鼻を通る空気の湿さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。

