



クラスだより

11月10日発行

昼夜の寒暖差も段々と大きくなってきたね。少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。

長袖や上着を着る子が増え始め、子どもたちの服装からも季節の移り変わりを感じられます。

体調管理に気を付け 11月も元気いっぱい楽しく過ごしましょう！

おしらせ

今月のお弁当の日は

11月29日（月）です。



♪お誕生日　おめでとう♪

13日 須藤 あおい さん

16日 玉栄 りきくん



★☆風邪を引かない元気な子☆★

風邪っぽいさんが増える季節の変わり目。風邪予防の為に手洗いうがいと合わせて気を付けたい3つのポイントです！

① 寝る時間が決まっている

1~3歳までの子どもに必要な睡眠時間は 12~14 時間です。お昼寝や夜の睡眠時間を調整して1日の疲れがとれるような生活リズムを作れるよう心がけましょう。

② ご飯をしっかり食べている

保育園の帰り道やちょっとお腹が空いたとき、ついついおやつやパンを食べてしまいますが、免疫アップのためにもタンパク質やビタミン、ミネラルが含まれた食材を使ったおやつはいかがですか？

③ ちょっと寒いのでは？というような服装でいる

肌寒くなってくるこの時期は厚着させてしまいがちですが、子どもは大人の着ている服装ー1枚が目安と言われています。園でも色々な活動をして動き回りたくさん汗をかいしている子供たち。戸外活動では上着を付けて体温調節するといいかもしれませんね。

運動会、お疲れ様でした～!!!

子ども達、お父さん、お母さん、みんな頑張りました!!



～おまけ♪～

