

なえっこひろば



2020年 11月

なえしろ保育園子育て支援センター
守山区野荻町2-61
(052) 793-1213

きんもくせいの可愛い花が咲き、ほのかな香りが漂っていますね。
朝夕の寒さが身にしみ、秋も一段と深まってきています。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年の秋の行事は自粛や、
形を変えての実施となっています。そんな中でも子どもたちは元気に遊びまわってパワー全開です。
そんな子どもたちが、どこでも安心して過ごせる日が早く来るといいですね。
子育て支援センターは感染予防に努めながら毎日開所しています。遊びにお越しくださいね。

11月の予定



月	火	水	木	金
2 フリースペース	3 祝 日	4 フリースペース	5 フリースペース	6 園庭開放
9 フリースペース	10 フリースペース	11 フリースペース	12 フリースペース	13 フリースペース
16 フリースペース	17 フリースペース	18 フリースペース	19 フリースペース	20 フリースペース
23 祝 日	24 フリースペース	25 フリースペース	26 フリースペース	27 園庭開放
30 フリースペース				

お知らせ

*園庭開放は10家庭、要予約です。帽子、水分補給、着替え、タオルをご持参ください。

*フリースペースは、月～金（午前9：30～12：00、午後15：00～17：30）開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。

*子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。

*電話相談を受け付けています。（月～金）9：00～17：00



お願い

*感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。

*事前に検温をお願いします。

*入り口で健康状態を把握いたします。*手洗い、アルコール消毒をお願いします。

*ウイルス飛沫・付着予防策として、マスクの着用をお願いします。

*密集を防ぐことを心掛けていきたいと思っておりますので、大勢の方の参加時には譲り合いをお願いします。場合によっては利用制限を取らせていただきます。

*当分の間、要予約での園庭開放とフリースペースのみの実施とし、イベント、学習会は中止とします。

*安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。

*水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。

*駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。



子育てのワンポイント

*丈夫な身体を作ろう。



このところ、急に朝晩冷え込んできました。そのためか、厚着の子どもが増えたように思います。朝のうち冷え込みますが、お昼頃になると気温も上がります。

着すぎには気をつけましょう。ベストや薄手の上着で調節できるといいですね。

*そもそも薄着はなんのため？

「薄着」は“健康なからだ作りのための一つ”と考えています。子どもの健康なからだ作りのために、薄着、外遊び、散歩、体操などが行なわれています。また、「薄着」＝「動きやすい」ことも重要なポイントです。少しぐらい寒くても、からだを動かせば、からだは暖まります。

多少の寒さなら、子どもたちには外で元気に走り回って遊んで欲しいですね。

*薄着にすると、どうして健康なからだを作られる？

薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。**免疫力**が強くなることで「病気になるにくい健康なからだ」になっていくというわけです。

*実際に着せる服の枚数について

目安は「大人より 1枚少なく」と言われてその日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。

もちろん、子どもによって個人差を考慮しなくてははいけませんし、無理は禁物ですが、つねに頭の片隅に「薄着を心がけよう」と気に留めておいて頂ければと思います。

今月の絵本

*おおきなかぶ

内田莉紗子著 福音館

*じゃあじゃあびりびり

まついのりこ著

偕成社



今月のうた

*まっかな秋

まっかだな まっかだな
ツタの葉っぱが まっかだな
モミジの葉っぱも まっかだな
沈む夕日の照らされて
まっかな ほっぺたの
きもとぼく
まっかな秋にかこまれている

今月のわらべうた

*ねずみ ねずみ

ねずみねずみ どこいきや
我が巣へちゅっチュクチュ
ねずみねずみ どこいきや
我が巣へ 飛び込んだ。

お手玉など
ねずみに見立
てて身体中を
触れて遊びま
す。

