



地域子育て支援だより

2022年度 10月号 久宝まぶねこども園

TEL (072) 992-2033

朝晩は肌寒く感じるようになりましたが、日中は心地よく過ごせるようになり、戸外へのお出かけも楽しく過ごせる気候になりました。

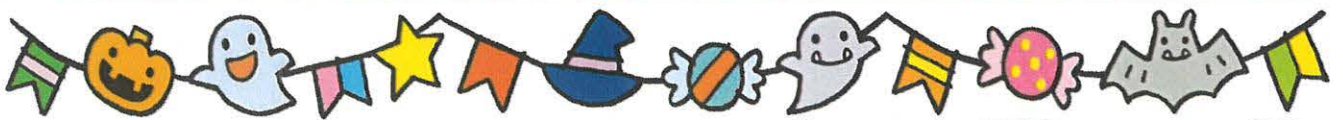
気温差から風邪をひきやすい時期でもありますので、体調管理には気をつけ、冬に向けて薄着の習慣をつけるようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向で、落ち着いてきていますが、地域開放のプログラムは中止しています。次年度の入園準備としての園見学は実施していますので、園見学を希望される方は園までお問い合わせください。

園庭開放・親子教室のご案内

※今後の感染状況により、再開が決まりましたら子育て支援だよりにてお知らせします。

※ホームページに子育て支援だよりや給食だより、献立表を掲載しています。



薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。