



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配が感じられるようになりました。中庭の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変えお散歩が一段と楽しい季節。子どもたちはどんぐりひろい・落ち葉ひろいが大好き。お散歩から帰ってくるとポケットの中のおみやげを、自分の靴箱にしまっています。

## 11月の行事予定

- ・芋ほり
- ・誕生日会
- ・身体測定
- ・避難訓練



おめでとう！



## 厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子どもたちは元気に戸外を走り回ったり集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるようにし、昼間は薄着で過ごせるようにしましょう。



## 体調管理



朝・夕の気温差がはげしくなり、子どもたちは体調を崩しやすくなっています。乾燥してくるようになると、インフルエンザや風邪などに感染する子どもが増えてきます。ていねいに手洗いをして予防しましょう。



## 119 番の日

11月9日は「119番の日」です。空気が乾燥してくると、火事がおこりやすくなります。火事や救急のときは、慌てず 119 番できるように確認しておきましょう。

## 免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えてきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷりの睡眠を取りましょう。

規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

