

令和元年 木更津 ぽんぽこ園

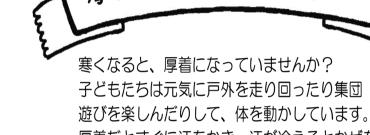
\* 肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配が感じられるようになりました。中庭の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変えお散歩が一段と楽しい季節。 子どもたちはどんぐりひろい・落ち葉ひろいが大好き。お散歩から帰ってくると ポケットの中のおみやげを、自分の靴箱にしまっています。



- 芋ほり
- 誕牛日会
- 身体測定
- 避難訓練



おめでとう!



\_ 厚着になっていませんかっ

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。







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

0

0

0

0

0

0

0

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います。 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、 たっぷり睡眠を取りましょう。

00000

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

