



えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

秋が深まり山々の紅葉が深まってきました。天気の良い日には、外に出て秋の深まりを感じられるといいですね。気温が下がり、空気が乾燥して風邪をひきやすくなる時期でもあります。生活リズムを整えて、栄養満点の食事を摂って体調を整えましょう。

月	火	水	木	金
		1	2	3 文化の日
【保育活動】 「秋をいっぱい味わおう」＊戸外に出る準備をお願いします				
6	7 親子マッサージ	8 わらべうた	9 災害訓練 小児科診察	10 整形診察
【保育活動】 12日 日曜参観（詳細は別紙でお知らせします） 「秋をいっぱい味わおう」＊戸外に出る準備をお願いします				
13 振替休園日	14 誕生日会	15 ST	16 小児科診察	17 見え方相談 整形診察
【保育活動】 「みんなでお祝いしよう」				
20 身体測定→	21 わらべうた	22	23 勤労感謝の日 	24 親子マッサージ 整形診察
【保育活動】 「ありがとう」を形にしよう				
27	28	29	30 ST	
【保育活動】 お話遊びをしよう				

12月の予定

わらべうた	1日 19日
親子マッサージ	5日 20日
見え方相談	19日
もちつき（JFEさんによる）	4日
ST	15日
クリスマス会	22日



心も身体もポカポカ



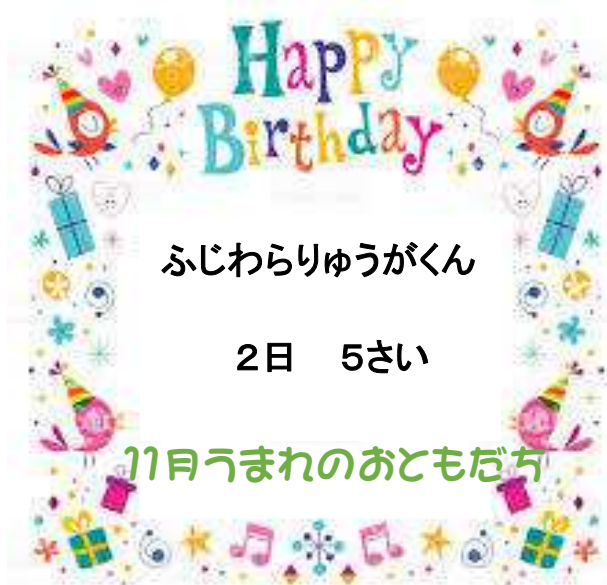
寒くなり風邪をひきやすい時期になりました。少しでも風邪に負けない身体作りをしていきましょう。身体の抵抗力を高めるために必要なことは……

- ・睡眠（生活リズムを整える）
- ・栄養（バランスのよい食事）
- ・運動（新陳代謝を高め抵抗力をつける）

くすのき園でもお子さんの身体作りをしていきましょう。体を温めることは動くための準備運動になったり、しっかり目覚めさせてくれたりします。からだの免疫力が一番働くのは体温が37度前後とされています。身体を動かしたり、マッサージしたり、ストレッチしたりすることで血液の循環が良くなって身体が温まります。

☆9時30分位から10時までお母さんと一緒に身体を動かしましょう。
☆うつ伏せ姿勢やマッサージ、ストレッチ
お母さんと一緒にバランスボールやトランポリン
☆ホットパックや足湯で手足を温める
お母さんと一緒にすることで心もポカポカになるでしょう

こたつはい～にや～



ふじわりりゅうがくん

2日 5さい

11月うまれのおともだち

お知らせ

- ・11月6日から10日に介護体験の実習生が来ます。
- ・11月27日から12月10日川崎医療短期大学から保育実習生2名が来ます。ご協力よろしくお願いします。
- ・引き続き懇談を行いますのでよろしくお願い致します。

今月の写真



運動会がばいしました。