ひまわり園 だより

ひまわり４２０号

令和８年１１月

保育目標

冬に向かい
丈夫な体を作る

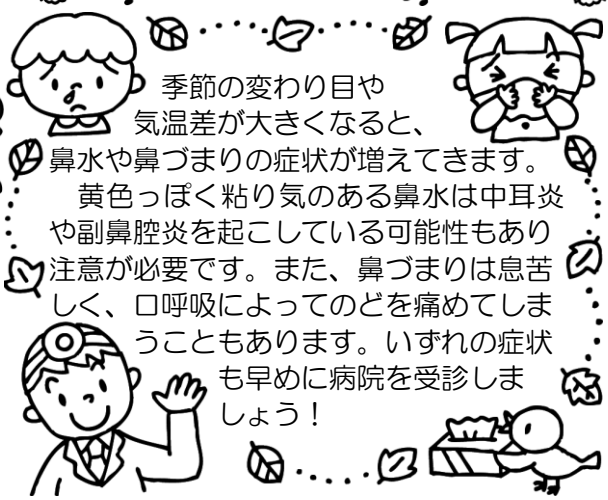
肌に感じる風も涼しくなり、秋の深まりを感じます。

秋のえんそくは城山公園でしたが、遊具で遊んだり、おいしいお弁当やおやつを食べたり、楽しい一日になりましたね！

朝夕と日中の気温差が激しい毎日です。空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスやＲＳウイルスなどさまざまな感染症が心配ですね。

健康に過ごすには手洗い・うがいや、しっかり食べて十分な睡眠をとることが大切です。疲れがたまると体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけ、ウイルスや細菌に負けない身体を作っていきましょう！

★ おたんじょうび　おめでとう ★



季節の変わり目や気温差が大きくなると、鼻水や鼻づまりの症状が増えてきます。

黄色っぽく粘り気のある鼻水は中耳炎や副鼻腔炎を起こしている可能性もあり注意が必要です。また、鼻づまりは息苦しく、口呼吸によってのどを痛めてしまうこともあります。いずれの症状も早めに病院を受診しましょう！



秋は絶好のお散歩日和です。歩くことは、足腰の発達や脳への刺激も含めて、身体にとてもよい影響を与えます。

親子でお散歩しながら、いろいろな発見をして、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
保育／行事		ミニカラーボールあそび	文化の日	風あそび	おえかきあそび（ST田中先生）	先生とあそぼう			エアートランポリンあそび	音楽療法	散歩	紙あそび	スポンジあそび			粘土あそび	音楽療法	先生とあそぼう	紙コップあそび（ST田中先生）	まごとあそび			勤労感謝の日	サーキットあそび（PT東條先生）	ボーリングあそび	ビニール袋あそび	散歩			洗濯ばさみあそび