



# えんだより

2020年度 第8号 11月 きよせ保育園

様々な色の葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。子どもたちは、嬉しそうに落ち葉を集めたり、葉をちぎったりしてそれぞれの遊びを見つけて楽しんでいます。衣服をこまめに調整しながら、一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

園長 中村 清志

## 11月の予定

2日	月	体操教室5歳 ちゅうりっぷ組
6日	金	体操教室2歳 分園
9日	月	体操教室4歳 ばら組
11日	水	0歳児健診 幼児健診
13日	金	体操教室1歳
16日	月	体操教室5歳 ちゅうりっぷ組 松宮先生来園
18日	水	誕生日会
20日	金	体操教室2歳 分園
27日	金	体操教室1歳
30日	月	体操教室4歳 ばら組

## ★ 運動会★

10月12日に無事運動会が終わりました。今年度は保護者の皆様にご参加いただけなく申し訳ありませんでした。来年度はみなさまにお越しいただけることを願っています。

### \*インフルエンザ流行防止のお願い\*

これからの季節インフルエンザの流行が心配されます。園内感染拡大防止の為にも、お子様の健康観察には、十分にご注意ください。また、登園前の検温は確実にを行い、急な発熱(37.5度以上)、急性呼吸器症状(鼻水・鼻づまり、咳、のどの痛み)や頭痛、関節痛などのインフルエンザ様症状が認められた場合は、登園を控えてください。

ご家族でインフルエンザが発症したら、そのことを必ず保育園にお知らせください。

### \*自律神経を整える習慣\*

自律神経とは、人間が生きるためになくてはならないもの。心臓が休みなく血液を送り出しているのも、胃や腸が食べ物を消化できるのも、すべて自律神経が働いているからです。朝はグズグズしてなかなかすっきり起きられない、いつもなんとなく食欲がない、すぐに疲れてぐったりしてしまう。病気ではないのに、なんとなく不調があって、体調がすぐれない。このような様子が当てはまる自律神経が正常に働けない子どもが増えています。

自律神経が育つのは、ちょっと辛い場面に遭遇した時です。「暑い」「寒い」「暗い」「おなかがすいた」「全力で走って息がきれそう」など「このままでは危ないぞ」とキャッチできる刺激を送ることが、自律神経を鍛えることとなります。「早寝・早起き・朝ごはん」子どもの生活を整えるのは、親の役目です。小学校低学年までは、勉強よりも習い事よりも、基本の生活を大事にしましょう。

