



えんだより

気温が低くなっても、子どもたちは外で元気いっぱい遊んでいます。空気が乾燥する11月は、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。しっかり睡眠をとることで、免疫力も上がります。ご家庭でも丁寧な手洗い・うがいを行い、規則正しい生活を心掛けるようお願いいたします。

11月8日はいよいよ運動会。延期となり残念がっていた子ども達ですが、「絶対お天気にしてほしい」と空を見上げてお願いしている姿が可愛らしかったです。どうかみんなの願いが届きますように……。当日の応援宜しくをお願いいたします。

11月の予定

5日	水	秋の遠足（幼児クラス）
6日	木	水泳教室4・5歳児
7日	金	体操教室1歳児
8日	土	運動会
10日	月	体操教室4歳児 ばら組
12日	水	0歳児健診 幼児健診 誕生日会
14日	金	体操教室2歳児・分園
17日	月	松宮先生来園 体操教室5歳児 ちゅうりっぷ組
21日	金	体操教室1歳児
27日	木	体操教室4歳児 ばら組
28日	金	体操教室2歳児 分園

インフルエンザ流行防止のお願い

*これからの季節は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、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、急な発熱、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。

*登降園時、道路に出る際は車や自転車に気を付けお子様の急な飛び出しがないようお願いいたします。又必ず手を繋いで玄関まで入って下さい。お子様だけで駐車場や道路を歩く事のないようお願いいたします。



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きます。

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になります。

「早寝・早起き・朝ごはん」子どもの生活を整えていきましょう