



# ひかりだより



# 11月

Vol.86

院内保育所 ひかり

## 今月のねらい

- ・散歩でたくさん歩いたり、思い切り体を動かしたりして運動遊びを楽しむ。
- ・季節の変化に応じた保健環境に留意し、一人一人が健康に過ごせるようにする。

朝晩は冷え込む日も多くなり、体調を崩してしまう子も増えてきました。衣服の調節や手洗い、うがいなど、気をつけて頂きたいと思います。小さい子どもは特に敏感なので、早期発見、早期対応をしてひどくならないように気を付けましょう。体温が一つの目安ですが、他にも食べ具合や遊ぶ様子、機嫌などそばにいていつもと違うと感じたら、風邪の引き始めかもしれません。「早寝早起き、朝ご飯」で生活リズムを整え、しっかり休息を取ったり、うがいをしたりして、家族みんなで体調を整えていきましょう。

新しいお友達が増えました！



## 薄着で皮膚に刺激を!

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでかランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。



## 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

