



# えんだより

日中のほかほかとしたお日様がより暖かく感じられる程朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じさせてくれます。10月16日の保育参観（ミニ運動会）では短い時間でしたが、今まで練習したことを十分に発揮してくれた子どもたちは保護者の皆様のあたたかい拍手や言葉がけにやりきった充実感や達成感が表情にも表れていました。時間をつくって観に来て下さった保護者の皆様本当にありがとうございました。

朝夕と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい季節です。感染症対策に十分配慮しながら保育を進めていきたいと思ひます。



## 行事

- 11月 5日（木） お誕生会
- 10日（火） 内科健診
- 11日（水） お弁当の日  
(ばら・すみれ・たんぽぽ)
- 14日（土） 作品展
- 25日（水） 身体測定
- 27日（金） 避難訓練  
(西京消防署による)



## お知らせ

☆ 作品展について

- 日にち 11月14日（土）
  - 時間 9:00~16:30
  - 場所 1階保育室
- 詳しくは後日お手紙を出します



## 厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団あそびを楽しんだりして体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると風邪をひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるように、  
 ① 昼間は薄着で過ごせるように  
 ② しましょう。



## いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯があれば何でも美味しく食べることができます。磨き方を見直して、歯を大切にしていきましょう。



## 良い姿勢で食べよう

食事の中の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中をつける足は床につける。身体と机の間は拳1つ分くらい空ける。机にひじを付けない。食器をもつなどです。背中がつかない場合は背もたれとの間にクッションを入れ、足がつかない時は台をおいて安定させましょう。良い姿勢で食べると消化も良くなりますよ。

