

11月の園だより

2022年 10月 20日 NO. 8 泉坊保育園



寒暖の差が大きくなり、暑い日、寒い日と目まぐるしく変化する毎日ですね。まだまだコロナ感染者の数も多く、安心できない日々が続いています。咳や鼻水は身体の不調を知らせる、目で見てわかるシグナルです。咳や鼻水が出始めましたら、早めに受診をして、風邪をこじらせないように、心掛けましょう。健康に毎日を過ごして、寒い季節を乗り切りましょう☆

今月は歯科検診があります。虫歯にならないように小さい頃（歯が8本生えたら、歯磨き開始のサインです。）から毎日のうがいや歯磨きを習慣づけましょう。歯の健康にはよく噛むことも大切です。ゆっくりよく噛んで食べましょう。よく噛むと、脳が刺激され、集中力やバランス能力も向上します。歯の健康を守っていきましょう！

楽しかったね！運動会！

3年ぶりに親子競技が復活して、大きいクラスも小さいクラスも楽しんでいただけたと思います。騎馬戦ができるようになる日を楽しみにしています。

子ども達は暑い中、毎日外での練習に励みました。運動会では、泣かずに頑張りました。たくさん褒めてあげて下さいね。



行事予定

- | | |
|--------|--|
| 1日(火) | 面接日 13:30~16:00
10月にお渡しした書類に記入し
持参して下さい。 |
| 10日(木) | 歯科検診 9:30~
*歯を磨いて登園してください |
| 12日(土) | 誕生会(10月~12月生まれ)
時間:9:45~11:00
*登園は9:30ごろ
お越し下さい |
| 15日(火) | 絵画教室(ゆり組) |
| 18日(金) | スポーツ教室(ゆり組)
服装:体操服、長ズボン
場所:園庭で行います |
| 28日(月) | 避難訓練 |

【みみより情報】

☆柿のおいしい季節ですね。熟し過ぎてやわらかくなった柿は、冷凍庫でシャーベット状に凍らせて食べるとおいしいですよ♪

☆美容のために食べるべき食品は、アミノ酸やセラミドが多い食品です。アミノ酸の多い食品は、アボカド、納豆、ヨーグルト、チーズと水分を保つための食品です。セラミドが多い食品は、米、こんにゃく、もも、パイナップルと細胞同士をつなげて、肌を守る食品です。是非意識して食べるようにしてください。

☆クルミはビタミンやミネラルが豊富なだけでなく、オメガ3脂肪酸も含み、美容と健康に◎ こちらも是非食べるようにしてください。