

るんびに一通信

11月号

少しずつるんびに一園にあるどんぐりの木の葉の色も変わり始め、秋の空気も冷たくなってきました。みなさんは、“実りの秋”楽しめているでしょうか？紅葉も見頃を迎えそうですね。

これから寒さも増していきますので、健康管理に気を付けながら過ごし元気に冬を迎えたいですね！



※遊びの開放日…毎週火曜日～土曜日 9時～15時

※日曜日・祝日・月曜日の開放はお休みです。

★ご利用時間時に定期的な遊具の消毒や換気を行わせていただきます。ご了承ください。マスクの着用をお願いします。

★昼食やおやつ類などの摂取はできません。水分補給はできます。

※園庭・なかよし広場の開放…自由開放しています。休日も開放しています。平日お越しの際は、るんびに一園で受付をお願いいたします。※大型遊具もありますので、ケガや事故のないようお子さんから目を離さないように遊んでくださいね。

※絵本の貸し出し…一人につき5冊まで2週間貸し出し

※駐車場…るんびに一園南側2台とまーや園前・本園前の駐車場をご利用ください。

※ホームページ…リニューアルしました！毎月更新されています。是非ご覧ください

※お子さまや家族の方に風邪症状がある時・本人や家族が検査などのため自宅待機中の方・本人や家族が通園・通学している施設が臨時休園、休校となった方は、ご遠慮下さい。

※コロナ感染状況によっては、あそびのプレゼント Day の内容が変更や中止になることもあります。お問い合わせください。

ほけんだより

★冬はもうすぐ風邪予防★

【上手なうがい・手洗いで風邪予防】

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶はカテキン成分による殺菌作用が強く、風邪の予防効果が高いと言われています。

♡上手なうがいの仕方・・・頭を後ろに反らし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。

♡うがい以外の方法・・・飲み物（湯冷ましや麦茶などエネルギーのないもの）でのどを潤すことでうがいと同じような作用が得られます。

♡手洗いの仕方・・・石鹸を泡立て、手の甲・指の間・爪・手首の順に丁寧に洗い、水でよく流します。最後は清潔なタオルでパンパンとたたきように水気をふきましょ。爪が長いとばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

【体を温める食べ物で風邪予防】

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める「陽」と冷やす「陰」に分かれます。

分類の仕方には、諸説ありますが、寒い地方が産地の物・根菜類・水分の少ない物・赤・黄・橙・黒色の物は体を温める「陽」の食べ物。もち米・人参・ごぼう・れんこん・ごま・しょうが・にんにく・肉・魚・などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかり摂って風邪をひかないようにしましょう。

参考文献 食育・健康・安全おたより文例&イラスト「チャイルド社」 文責 准看護師 堀 美香

令和4年11月1日
常念寺保育園地域子育て支援センター
「るんびに一園」

常念寺保育園 鶴岡市睦町 1-3
TEL24-9055

《<https://www.jonenji-hoikuen.jp/>》



11月のあそびのプレゼント Day の予定

日時	テーマ・内容
2日(水) 10:00～ ※事前申込をおねがいします。	育児講座「ベビーマッサージ」 講師：五十嵐まゆみ先生 ヨガやベビーマッサージの講師として活躍中のまゆみ先生より、マッサージ方法を伝授して頂きます。体は服を着用してマッサージを行い、頭や顔にはオイルを使用します。オイルを塗ることでウィルスをブロックするバリア効果も期待できるようです♪ご参加お待ちしております。 ★対象年齢・・・首がすわったお子さん～つかまり立ちができるお子さん ♡持ち物・・・バスタオル1枚・長方形のフェイスタオル3枚・飲み物 お着換え(頭や顔にオイルを使用しますので、濡れても良い服装がおすすめです)・あればお気に入りの遊具
5日(土) 10:00～ ※事前申込をおねがいします。	パパ・ママ講座 講師：常念寺保育園園長 田中 英嗣先生 お仕事や家事で忙しいパパやママ。少しでもホットー息つきながら、みなさんでゆっくりお話しませんか？これからパパやママになる皆様も大歓迎です！子育て情報から地域のイベント情報など交換しながら、楽しい時間を過ごしましょう★また、普段園内研修などで取り組んでいるAEDを使った講座などもお聞きます。
9日(水) 10:00～	秋探し 実りの秋は、自然のたからものがいっぱい☆常念寺境内やお庭を散策しながら、みんなで“秋”を探してみませんか？どんぐりや松ぼっくり、たくさん見つけれられるかな？！きれいな境内やお庭は紅葉も見頃を迎えているかも・・・♡ ♡持ち物・・・帽子・着替え・飲み物・各自必要なもの ★大雨の時は中止します。(日程は未定ですが、天気の良い時に再チャレンジしたいですね♪)
16日(水)・17日(木) 9:30～	11月の製作「みのむし作り」 今月の製作は、みのむし作り♡みのむしの顔は、お子さんの顔写真にしてみます★今月は月の製作と、お家に飾れる立体的なみのむしの2種類企画しております♪秋から冬への季節の移り変わりの様子を、ぜひお家でも楽しめるといいですね☆ ♡毎月取り組んでいた製作は、お子さまの成長が振り返られるように3月にまとめる予定です♪それまでご家庭で保管をお願い致します。
19日(土) 10:30～	お楽しみシアター鑑賞会&ちょこっと触れ合い遊び体操 パネルシアターや大型絵本など、親子でゆっくり鑑賞しませんか？どんなお話しが待っているかな？！眠くなったり、途中で飽きてしまうかも…と心配なお友だちも大歓迎♪遊びに来たついでなどでも、気軽にお楽しみいただければと思いますので、ぜひご参加ください♡
24日(木) 10:00～	育児講座「冬の健康」&発育測定「おおきくなったね！」保健相談 講師：常念寺保育園准看護師 堀 美香先生 秋が過ぎると、冬がやってきますね！寒さに負けないからだをつくり、健康的に過ごせるには？！常念寺保育園准看護師より、対策やアドバイスを頂きましょう！また、お子さんの成長について話をしながら、発育測定を行います。 ♡持ち物…バスタオル(2回目以降の方は、発育測定カードもお持ちください)