



# 園便り 霜月

令和元年 11月1日  
こころの保育園文京西片

先月は運動会が延期となり、ご迷惑をお掛けしました。当日は、頑張る子どもたちに盛大な拍手とご声援を頂けたらと思います。

暑い日から急に冷え込む日が訪れ体温調整が難しい日々になって来ました。一気に気温が下がると寒いと思ってしまうが、子どもと大人ではそもそもの体温が違います。目安として、大人よりマイナス1枚を意識するといいですね。薄着で過ごし、丈夫な身体を作っていくことも大事です。

また、肌着は体を清潔に保つだけでなく、洋服の中の温度差から身体を守ってくれる大切な役割を持っています。汗を吸収して温度調節してくれたり、重ね着することで保温性を高めたりします。特に寒い冬は重ね着することで洋服の中の温度が保たれ、寒さから誘引される風邪から身を守ることができます。最近は子ども用のヒートテックもありますが、乾燥しやすくなるようなので、肌の弱い子は気を付けて着用する必要があるようですね。

朝晩が寒いときは、上着で調整していくといいと思います。薄いものでも、風を通しにくい素材であれば充分暖かいです。厚手のものは動きにくくなってしまいますので、子どもの動きに合わせたものをご用意をお願いします。

先日、ひかり組さんと一緒に散歩へ行く予定の日の朝、幼児クラスの子に「今日散歩行くけどお手伝い来て大丈夫だよ」と声を掛けると「行きたい!」と素直に伝える子と「私も行きたくなっちゃった・・・」と遠回しに行きたいと伝える子、「行きたいけど・・・」と悩んでいる様子の子がそれぞれいました。思っていることの伝え方にも個々があり、「小さい子と散歩に行きたい」と伝えるまでの過程を色々考えて伝えてきたのだろうなと思うと、産まれてから4、5年の間に吸収するものの多さや深さを考えさせられました。

半年前に入園したばかりのひかり組さんは、半年前、大泣きしていたとは思えないほど逞しくよく歩くようになり、お友だちと手をつないで30分近く歩いて目的地へ行くこともできました。子どもの成長の速さには驚かされることが多いです。そんな日々を見逃さず、見守っていきたいと思っています。

## 11月の予定

- 11月 4日(月) 運動会 場所：本郷小学校 校庭
- 11月 6日(水) 秋季健康診断 (14:15~) ※全園児対象です。
- 11月 13日(水) 3・4・5歳児 歯科衛生指導
- 11月 19日(火) 避難訓練



## 12月の予定

- 12月 4日(水) 1歳児健診
- 12月 7日(土) 子ども会(発表会) 場所：園内  
乳児：9:30~10:00 幼児：10:30~11:40
- 12月 12日(木) 3・4・5歳児 声優さんのクリスマス会(10:15~11:15)
- 12月 19日(木) クリスマス会
- 12月 26日(木) おもちつき
- 12月 29日(日) ~1月3日(金) 年末年始の休園日



## 保育士体験について

保育士体験を随時受付けています。

(園の予定もありますので、予め希望の日をお知らせ頂き、調整のうえ実施となります)。

## 今月の地域活動プログラム



11月21日(木)・22日(金)・29日(金) 午前中 「保育所体験」

保育園に通っていないお子さんに、保護者の方と一緒に乳児クラスに遊びに来てもらう内容です。

## ほげんだより

11月に入り、日中も涼しくなり過ごしやすくなってきました。散歩先で拾った落ち葉やどんぐりを、両手いっぱいにお土産に持って帰ってきたり子ども達も、秋を感じているようです。これからは、インフルエンザなど冬に多い感染症が流行る季節がやってきます。予防接種を受けたからと安心せず、手洗い・うがいの大切さを伝えながら、徹底し規則正しい生活を送れるように心がけ、感染症を予防しましょう。



### インフルエンザと風邪は何が違うの？

風邪は、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できません。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けた方がよいでしょう。

### 生活リズムを整える

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康な生活を目指しましょう！



### 予防接種を受ける際に気を付けて頂きたいこと

乳幼児の場合、予防接種後に体調が変化する場合がありますことから、予防接種後の登園は控えて下さいませようお願い致します。

予防接種を予定している際は、午前中は保育園に預け、午後降園後に予防接種を受けるなど、ご理解ご協力お願い致します。