ひのでだより

ひので保育園

令和８年11月１日

だんだんと涼しくなり、肌寒く感じられるようになりました。葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付きはじめ、「先生みてー！どんぐり落ちてた！」と子どもたちも落ち葉やどんぐりを集めて季節の移り変わりを感じているようです。

寒くなる季節に向けて心も体も元気いっぱいに過ごせるように戸外遊びを楽しんでいきたいと思います。









秋みつけたよ！

園外保育やお散歩、園庭で秋を

いっぱい感じながら過ごしています









お知らせ

第２２回 わくわくふれあい運動会

１１月２１日(土)　８：４５開始

場所：のべおか waiwai アリーナ （西階町）

子どもたちのダンス、かけっこ、親子競技もあります。どうぞお楽しみに～～！





はなみずのはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に発熱やのどの痛み、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなど症状があれば、病院を受診しましょう。

どうしてはなみずがでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するために出るものです。透明な鼻水は体調が悪くなる前、黄色い鼻水になるとウイルスと戦っているということです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

こまめにはなをふこう！

まだ上手に鼻をかめない小さい子は、こまめに鼻を拭いて、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると鼻の下の皮膚がただれやすくなるので、炎症を起こしたときは塗り薬を塗るなどケアをしていきましょう。

じょうずにはなをかめるかな？



Point

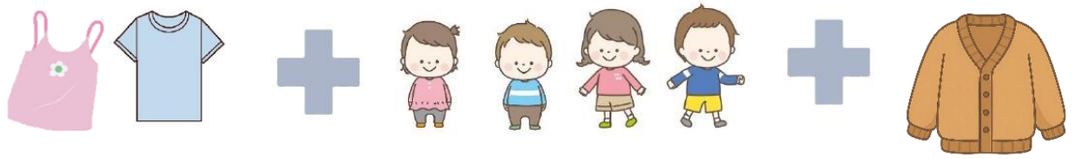
★反対側の鼻を押さえ、口から息を吸い、優しく片方ずつかむ。

★力を入れず、ゆっくり鼻をかむ。

鼻水をすする、溜めておくのは中耳炎や副鼻腔炎になりやすくなります。正しい鼻のかみ方を習慣付けていけるようにしましょう。鼻が詰まって出ない時は、水分をこまめに取り、部屋の温度調整をするといいですね！鼻をかんだ後は、手洗いも忘れずにしていきましょう！

薄着の習慣を付けよう！

○調節しやすい服装を！



肌着（半袖）　薄手の長袖・長ズボンなど　上着

○大人より1枚少ないを目安に！



汗をかいて体温調節を行う汗腺（能動汗腺）は幼児期に完成すると言われています。しっかり汗をかき、体内の熱を放出したり、鳥肌を立てて体温を守ったりして体温調節する機能を高める事はとっても大切です。本格的に寒くなる前に、今から徐々に慣らしながら、自分自身で体温を調節する力を育てていきたいですね!