

# 10月 ばら①ぐみだより



★今月のねらい★

◎生活の見通しを持って過ごす。  
◎ルールや約束を守りながら遊ぶ楽しさを味わう。

10月の予定

月	火	水	木	金
※お願い 朝夕、寒くなるので長袖を着ての登園が多くなりますが、子ども達は活発に動くのですぐに汗をかきます。半袖に羽織る物等で調整できるようにしたいと思っておりますので、靴に半袖&羽織るもの、または長袖を入れて下さいますよう、ご協力宜しくお願いします。				
4 えんてい	5 しょうどう (こうひつ)	6 たいいく	7 たいいく	1 おべんとうかい こうえん
11 ひなくんれん さんぽ	12 せいさく	13 たいいく	14 たいいく	8 はついくそくてい げっかんし
18 がくしゅう	19 げーむ	20 たいいく	21 たいいく	15 おべんとうかい こうえん
25 こうえん	26 たんじょうびかい	27 たいいく	28 こーなーあそび	22 こうえん
				29 はろーういん

日中は日差しが暑いのですが、朝夕と少しずつ過ごしやすくなり、秋らしさを感じますね。ばら組さんは子ども達同士で遊ぶ事が多くなり、本を広げてはクイズごっこをしたり、お家ごっこでは役柄を決めて遊ぶ姿も見られますよ。

秋の自然に触れながら、子ども達から色々な発信がでてくるような遊びの展開を楽しみたいと思います。

季節の変化で体調を崩してしまう時期ですので、体調をしっかり整えて楽しい園生活を過ごして行きましょうね。



月刊誌の読み合わせ

制作(マーブリングしたよ。)



水に触れて遊んだよ



大きいダンボール遊び



ジェンガー遊び



ばら①ばら②  
8月生まれのお友達

♡お知らせ♡  
10月29日(金)は、  
ハロウィンパーティーが  
あります。素敵な仮装を  
して登園して下さいね。  
(各クラスで行う予定  
です。)

### 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に  
**ネギみそ湯**

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには  
**ショウガ汁**

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える  
**野菜類**

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

**ビタミンC**  
不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

**ビタミンA, カロテン**  
粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

### 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。

発作は軽度のものから呼吸困難を起す重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげてくださいね。

**せきの対応**

- 前作付別室で吸わせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ(ダニやハウスダストが原因の場合)

⚠ 前室を脱出したらずに室内へ

### 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かかさかになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿  
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に溜り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ  
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて、お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする  
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

# 10月 ばら②ぐみだより

★今月のねらい★

◎生活の見通しを持って過ごす。  
◎ルールや約束を守りながら遊ぶ楽しさを味わう

10月の予定



日中は日差しが暑いのですが、朝夕と少しずつ過ごしやすくなり、秋らしさを感じますね。ばら組さんは子ども達同士で遊ぶ事が多くなり、本を広げてはクイズごっこをしたり、お家ごっこでは役柄を決めて遊ぶ姿も見られますよ。

秋の自然に触れながら、子ども達から色々な発信がでてくるような遊びの展開を楽しみたいと思います。

季節の変化で体調を崩してしまう時期ですので、体調をしっかり整えて楽しい園生活を過ごして行きましょうね。



敬老の日の  
プレゼント作り♪  
マージングをしました★



しちやばる公園で遊んだよ♪



ばら①ばら②8月生まれのお友達

♡お知らせ♡  
10月29日(金)は、  
ハロウィンパーティーが  
あります。素敵な仮装し  
て登園して下さいね。  
(各クラスで行う予定です。)

おたんじょうび おめでとう

10月生まれのおともだち

13日  
てるや れいくん

月	火	水	木	金
※お願い 朝夕、寒くなると長袖を着ての登園が多くなりますが、子ども達は活発に動くのですぐに汗をかきます。半袖に羽織る物等で調整できるようにしたいと思いますので、靴に半袖&羽織るもの、または長袖を入れて下さいますよう、ご協力宜しくお願いします。				1 おべんとうかい こうえん
4 こうえんあそび	5 こうひつ	6 たいいく	7 たいいく	8 えのぐ遊び
11 ひなんくんれん こーなーあそび	12 せいさく	13 たいいく	14 たいいく	15 おべんとうかい こうえん
18 コーナーあそび	19 さんぽ	20 たいいく	21 たいいく	22 こうえん
25 はさみのれんしゅう	26 たんじょうびかい	27 たいいく	28 こーなーあそび	29 はろーういん ぱーてぃ

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える里芋菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。
- ビタミンC** 不足するとかぜをひきやすいキャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA、カロテン** 粘膜を強くするホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かかさかになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- たっぷり保湿** 保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌にしっとり感があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- 清潔を保つ** 顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて、お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- 刺激を少なくする** 直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。

発作は軽度のもから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげてくださいね。

**せきの対応**

- 前かがみで溜らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ(ダニやハウスダスト対策)

※呼吸困難を感じたらすぐに医療へ