保護者の皆さま

2026年11月6日
真鶴町立ひなづる幼稚園

すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。

冬が始まりました

11月6日は「立冬」で、暦の上では冬が始まります。朝晩、戸外に出ると手の冷たさを感じる日が増えてきました。とはいえ、日中、たくさん運動遊びをすると、子どもたちからは「暑い!」という声が聞かれます。調節できる衣服の着用にご協力をお願いいたします。また、長いタイツやスパッツなどは、お子さんによって、活動しにくいことがあります。寒さに負けない体づくりのために、厚着をしすぎないようにしましょう。

かぜのはやり始めです

朝晩に冷え込むことが増えてきて、かぜがはやり始める頃。冬を元気に過ごせるよう、今のうちからしっかりとかぜの対策をしていきましょう。基本は手洗いですが、30秒以上洗う必要があるそうです。時間を計るのは難しいですが、「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うと、大体30秒になります。ぜひ保護者の方も、お子さんと一緒に歌いながら楽しく手洗いをしてみてください。



しっかり保湿を!

気温がぐっと下がってきて、空気の乾燥が気になる季節になりました。湿度が低いと感染症の流行や肌のかさつきなどに注意が必要になってきます。部屋の湿度を上げるには、加湿器を使う、やかんや鍋でお湯を沸かす、床を水拭きする、ぬれたタオルを干すなどがおすすめです。入浴後は保湿クリームを塗ったり、こまめに水分補給をしたりするなど、体の保湿ケアもお忘れなく。



本の紹介

「バルバルさんとおさるさん」

作：乾 栄里子　**出版社：**福音館書店

ある日、バルバルさんの床屋におさるがやってきて、手伝ってくれるようになりました。おさるがあまりに熱心なので、バルバルさんは毎日丁寧に仕事を教えます。練習にとバルバルさん自らカットモデルになるのですが、おさるは緊張して切りすぎてしまいます。でもその髪型が街中で大流行!!バルバルさんとおさるのやり取りがとても楽しい絵本です。

