

11月の園だより

令和7年11月1日発行 小さな森こども園

秋も深まり、園庭の柿の実が色づいてきました。日が暮れるのも早く、寒さも増す中、高くなったお山に登ったり、滑り降りて真っ黒になったり、それぞれの遊びを楽しんでいて、「暗くなったから中に入るよー。」と声をかけても「え〜。」という声がかしこから聞こえてくる頼もしい子ども達です。

<11月の行事予定>

- 5日(水)・・・内科健診
 - 11日(火)・・・避難訓練
 - 15日(土)・・・七五三お祝い会
- ※5日の内科健診の日は、体調を整えて、出席できるようにしましょう。
- 病院の都合で日程が変更になる場合もあります。

<おねがい>

- ・長袖、長ズボンのお着替えを多めに持たせて下さい。
- ・ジャンパー、手袋、帽子の汚れ物はご家庭でのお洗濯になります。(※雪降る前の手袋は、泥んこ汚れになる可能性が高くなります。)
- ・特に女の子ですが、髪結いゴムを持ってきて、ずっと手首につけたままで絞められている時があります。ゴムが落ちると、小さい子の誤飲の原因となりますので、ゴムを外してしまうようであれば持ってこないようお願いします。

<年長行事予定>

- 5日(水)・・・HIPHOP
- 13日(木)・・・サッカー教室
- 14日(金)・・・英語で遊ぼう
- 19日(水)・・・HIPHOP
- 23日(日) Footstep 発表会
- 27日(木)・・・サッカー教室
- 28日(金)・・・英語で遊ぼう

<学校見学>があります。

- ・4日(火)・・・東小
- ・7日(金)・・・三本木小
- ・20日(木)・・・法奥小
- ・21日(金)・・・ちとせ小
- ・25日(火)・・・南小
- ・26日(水)・・・北園小

<11月生まれのおともだち>

- ・ほし組・・・なし
- ・りす組・・・なし
- ・あり組・・・なし
- ・うさぎ組・・・13・17日
- ・かえる組・・・12日
- ・きりん組・・・5・19・23日

おめでとうございます

最近、寒くなってきました。こども園でも、風邪が流行ってきましたので、今回は風邪のことについて載せたいと思います。

<風邪は早めのお手当てが肝心です>

風邪かな?と思ったら



- 背筋に寒気が走る、喉が痛い、体がだるい。子どもが夕方に元気がなかったり、食欲がないなどいつもと違う。
- 喉が痛い時はピーチエキスを薄めて何度かうがいをする。ピーチを喉に巻く。梅肉エキスを飲む(前述と同様)。大人は梅干しの黒焼きを茶匙半分位を飲んでも良い。
- 食事は軽めにする。本葛があれば葛湯にして飲むと、体も温まり、お腹にもやさしく、体のこわばりもとれます。
- 入浴は腰湯か足湯にして、汗を出します。
- 早めに床につきましょう。寝る前にコンニャク湿布もよいです。足の裏だけでもやってから休みましょう。

発熱



- 梅肉エキス(大豆粒位)を湯で溶き飲む。大人は梅干しの黒焼きでも良い。
 - キャベツの外葉2枚程を頭にかぶる。その後、枕の上に白菜やツワブキ、青菜などを敷き、おでこにピーチを当てる(三角巾等で落ちないように工夫する)。
- 熱が高いようだったら、豆腐湿布をおでこに当て、様子を見て取り替える(熱が37度以下になったらはずす)。また、お腹にピーチやツワブキの葉を当てておく。
- 喉の痛みが強い時は、里芋湿布を喉に当てる。
- 食事は消化の良い物を。炒り玄米粉(なかよし玄米粉)を水で溶き、だまにならないように2~3分火にかけ、塩少々で味付けした飲み物や、お粥など。できたら熱のある間は食事を控えた方がよい。水分の補給は忘れずに。

咳が出る時



- 蓮根をすりおろしたものを盃一杯に、おろし生姜少々、塩を入れ、熱湯を半カップ注いで、1日、2~3回飲む。
- 金柑を丸ごと黒砂糖で煮たものに、熱湯をさして飲む。またはそのまま食べても効果があります。煮たものは何年も保存できます。
- 頑固な咳には、胸、背中両方にピーチを当てたり、梅干し数個の果肉をガーゼかさらしに挟んで貼ったり、里芋湿布をする。3~4日するとよいでしょう。

風邪は食べ過ぎや疲れなど体調の乱れたときにかかります。子どもは軽く風邪をひくことで免疫力もつき、体も対応を学んでいきます。発熱は菌と戦っているのです。薬で急に熱を下げることは心臓にも負担を与えます。体の声を聞きながら、家庭でできるお手当てをやりますと、早めの対応となり、助けられます。

あなたと健康2月号から一部抜染

<玄関にも提示しますので、お迎え時にご覧ください。>