



11月

# おひさま子育て通信



令和5年11月発行  
西葛西おひさま保育園

本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。  
今後是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

## 季節の変わり目も元気に過ごそう!

朝夕は肌寒さを感じる事も多く、日中との寒暖差の大きい季節となってきました。思わず厚着にさせたくりますが、脱ぎ着が出来る服で、沢山身体を動かして寒さの免疫をつけましょう!

### ○下着を着ると...

下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れ等を吸着し、皮膚を清潔に保つことが出来ます。また下着は、汚れで布が目詰まりし、通気性や保湿性が低下する為、毎日清潔なものに着替えるようにしましょう。

### ○上手な重ね着をしよう!

今の時期は日によって寒暖の差があります。外遊びの時など、身体を動かして少し暑くなってきたら脱ぐ、肌寒いと思ったら1枚着る等、その時の状況に合わせて衣服の調節が出来るよう薄手の重ね着がお勧めです。

### ○子どもは暑がり、大人は寒がり

子どもは活発です。体の大きさは小さくても体温は高めで暑がりです。体を動かした時に厚着をしていると、熱が外へ逃げずに行かず、体の中にこもってしまいます。また、汗をたっぷりかいた服をそのまま着ていると、かえって体が冷えてしまう事もあるのです。子どもの衣服は大人より1枚少なめが良いとされています。



## <実りの秋 🍁 ☆綺麗な葉っぱや植物を見つけよう☆>



🍁カエデ  
実はモミジと同じ仲間!

🌸キンモクセイ  
外を歩いていてもふわっと香ってきますね!



🌸コスモス  
和名は秋桜。  
可愛い色合いですね♡

🍁キク  
日本の国花ともなっている、気高い花です。



### \*次回のおひさま子育てひろば\*

12月12日(火) 出張☆おひさま子育てひろば in 長島西児童遊園 (※変更しました)

12月19日(火) クリスマス製作

☆保育所体験もありますので、ぜひ保育園に遊びに来て下さいね☆

(詳しくはホームページをご覧ください。)

ホームページURL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

