

薄着の習慣は

秋からがスタートです

肌寒くなってくると、つい“寒いかな…?”と子どもに“これも着て!”“もう一枚”と厚着をさせたくくなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、秋からが勝負!今から薄着を心がけましょう!

薄着は身体にいいの?

人間の体(皮膚)は寒くなったり、暑くなったりすると、鳥肌が立ったり、汗をかいたりして血管を収縮させ、体温を一定に保とうとし、体温を調節します。なので、服をたくさん着たり、暖かい部屋で保護ばかりしていると、これらの大事な機能が働かなくなるのです。なので、丈夫な身体を作る上でも、薄着になったり、裸足で過ごすことはよいことなのです。

薄着になると風邪をひくのでは?

薄着は風邪の直接原因ではありません。風邪は感染力の強い病気で、原因は細菌やウイルスによるものなのです。薄着のせいではないのです。

厚着になると、身体を動かしにくくなり、汗をかいたり、気温の変化に対する抵抗力が落ちてかえって風邪の原因になってしまうのです。

普段から、生活リズムを整え、薄着になって丈夫な身体作りを心がけましょう。しかし、既に風邪の症状がある時、調子を崩している時は身体を温め、休息を十分にとることが大切です。

薄着で過ごすコツ

- ・おなかと背中が出ないようにする。襟や袖口がしまったものを!
- ・大人が長袖を着ようと思った時、子どもが長袖を着るのを少し遅らせる。大人より一枚少なく!

《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象で

- ・節分のつどい 2月1日(金)
- ・移動動物園 12月14日(金) 11:40~
- ・人形劇 1月18日(金) 10:00~
- ・おもちつき 1月11日(金)

*日程が未定の場合は後日掲示版等でお知らせします。

《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・12月17日(月) 「クリスマス ホットケーキ作り」

*材料の関係上、予約がいります。

アレルギーの有無をお知らせください。

開始時間はお問い合わせください

★以下のものは10:30~11:00になります。

- ・1月10日(木) 「お正月遊び」
- ・1月30日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」
- ・3月1日(金) 「楽器・集団あそび」
- ・リズム交流[12/3・1/7・2/18・3/20]いずれも AM10:30~AM11:00 (30分)
- ・誕生会 11月27日(火)

～その他～

★園庭開放…毎週月・金曜日 10:00~12:00

★子育てニュース…年間20回発行予定

★育児相談…お気軽にお声かけ下さい!お電話でも受付けています。

★体験保育・短期体験保育…詳細は保育園の掲示版、ニュースなどでお知らせします!

★あんず文庫(絵本の貸出)…毎週金曜日に貸出します。(一人2冊)