

令和 3年

# 10月 まんまるだより

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩はぐっと気温が下がり、冷え込むようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。身体が冷えてしまわないように、きちんと下着を着て、上着などで体温調整しながら、秋を元気に過ごしましょう。

## 薄着の習慣は 秋 からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。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、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないよにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



寒天遊び・色水遊び・泡遊び・小さい氷～大きい氷・金魚すくい・タオルやスポンジでも遊んだね!!お水を通して、いろいろな感触遊びも楽しむことができました♪

