

# 11月のおしらせ



QRコードからもご覧になれます

## ○11月行事予定

- 8(金) ことばの講座
- 13(水) おもちゃの図書館
- 18(月) 保護者交流会 午前中
- 25(月) 避難訓練
- 26(火) 摂食講演会

## ○個別活動

- 4回(内、個別活動②は2回まで)予約ができます
- 当日の担当はこちらで割り振らせていただきます
- 月初めには受給者証の提出をお願いします
- バスの乗降場所・時間の電話連絡をバス運転手がしています。
- そのため、保護者様の電話番号をバス会社と共有しています

11月のねらい	・戸外に出たり自然物に触れたりしながら、いろいろなあそびを楽しむ ・安定した生活や親子の関わりの中で、人や物への関心が広がる			
月	火	水	木	金
ボディケア	コーナーあそび	集団あそび	運動あそび	戸外あそび
マッサージ	自然物であそぶ まつぼっくり 落ち葉 どんぐりなど	あなたのおなまえは みんなでおかいもの フープ ロボット機関車 ぬくぬく	トンネル やまのぼり バランスボード シーソー パピポポン	散歩 海神町2丁目公園 雨天:室内あそび

## すくすく成長するための4要素

子どもの成長には①運動、②栄養、③睡眠、④+αが必要です。

人間本来の体のリズムがあり、冬に向かって徐々に睡眠時間が長くなってきます。

秋の夜長、親子でのんびりスキンシップがとれるとよいですね。

### ① 身体を動かそう

骨の成長を促す刺激になります。

ぐっすり眠るためにも、日中はたくさん体を動かしましょう。



### ② 栄養バランス

タンパク質、カルシウム…丈夫な骨を作ります

野菜…お腹の調子を整えます

水分…1時間に50cc程度を目安に水分を摂りましょう



### ③ 睡眠

成長ホルモンのピークは眠りについてから2時間後。

ピークが12時を超えないことが大切です。

午睡は夜の睡眠に影響しない程度にしましょう。



### ④ +α

パパ、ママとのスキンシップも大事な要素です。

「うれしいな♡」、「気持ちいいな♡」と感じると、オキシトシンという幸せホルモンが出ます。

このホルモンは、心の成長にもつながります。



## ○ことばの講座

11月8日(金) 10:40~11:20 \*定員 10組

講師 こども発達相談センター

言語聴覚士 渡邊先生

内容 『ことばの育ちについて』

## ○摂食講演会

11月26日(火) 10:00~11:00 \*定員 10組

講師 ながなわ歯科 歯科医師 新井田先生

内容 『楽しく食事をするための関わり』

\*昼食観察の定員は、先着5組(希望制)とさせていただきます

## どんぐりから出てくる虫を防ぐ方法

秋のお散歩の楽しみといえば、どんぐり拾い!

放置して気づいた時には虫が…! 保存の方法を紹介します。

### ○水で茹でる方法

使うもの ・水・鍋かフライパン・コンロ

1 鍋に水をたっぷり入れ、火にかける

2 沸騰したら、どんぐりを入れて、5~10分茹でる

※小さいどんぐりなら3分くらいでOK

3 茹で終わったら、2、3日陰干しする

4 しっかり乾燥したら、OK!

### ○冷凍させる方法

使うもの ・冷凍庫・ビニール袋

1 どんぐりをキレイに洗い、乾かす

2 どんぐりをビニール袋に入れ、冷凍庫に入れる

3 7日~10日したら、取り出してよく乾かす

### ○ポイント

・穴が空いているもの、ヒビが入っているもの、芽が出ているものは、あらかじめよけておく

・茹でる時間が短くても虫を撃退しきれず、茹で過ぎると皮が破裂してしまう。茹で終わった後は、急激に冷やすと殻が割れてしまうので注意

・冷凍・茹でる方法とも、最後までしっかり乾燥させること

・どんぐりを電子レンジで温めると破裂する危険性があるのでやめましょう!



令和6年11月出席予定表

氏名

さま

日付	出欠	個別	登園方法	備考
1	金	1 2 3	バス 車 その他	
2	土			
3	日			
4	月			
5	火	1 2 3	バス 車 その他	
6	水	1 2 3	バス 車 その他	
7	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
8	金	1 3	バス 車 その他	ことばの講座
9	土			
10	日			
11	月	1 2 3	バス 車 その他	
12	火	1 2 3	バス 車 その他	
13	水	1 2 3	バス 車 その他	おもちゃの図書館
14	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
15	金	1 2 3	バス 車 その他	
16	土			
17	日			
18	月	1 2 3	バス 車 その他	保護者交流会(AM)
19	火	1 2 3	バス 車 その他	
20	水	1 2 3	バス 車 その他	ことばの相談
21	木	1 2 3	バス 車 その他	
22	金	1 2 3	バス 車 その他	
23	土			
24	日			
25	月	1 2 3	バス 車 その他	避難訓練
26	火	3	バス 車 その他	摂食講演会
27	水	1 2 3	バス 車 その他	
28	木	1 2 3	バス 車 その他	心理相談
29	金	1 2 3	バス 車 その他	
30	土			

【記載内容】

◎出欠欄

○…出席 カ…家事都合 ツ…通院 ホ…保育園 タ…他施設

◎個別活動

予約した時間帯を○で囲んでください。今月は4回(個別②は2回)予約ができます。担当はこちらで割り振ります。

個別①9:20~9:50/個別②10:50~11:20/個別③13:00~13:30

◎備考欄

・「食前」、「食後」等、1日利用以外の時

・伝えておきたいこと

【お願い】

・自家用車での登園及びバスを利用される方は予約が必要です

・出席予定表は記入して登園日にご持参ください

・通所受給者証は毎月提出してください