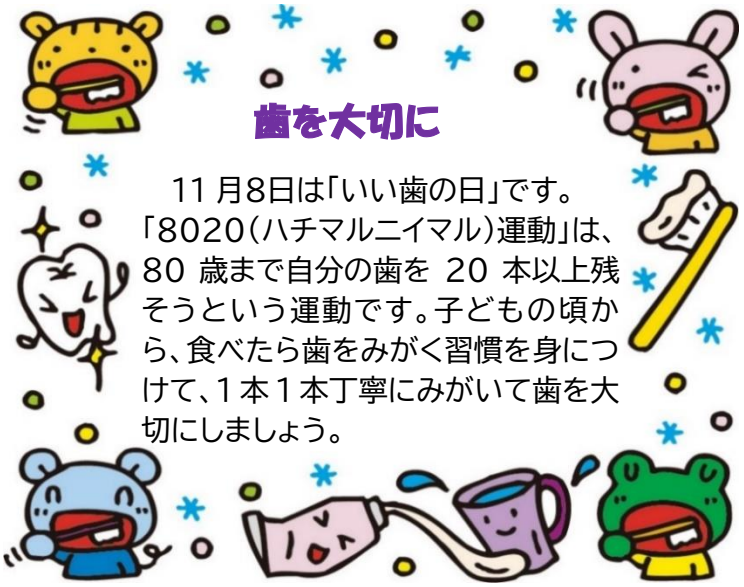
鳥栖市立保育所
子育て支援だより
１１月号

鳥栖市立保育所白鳩園
園長：瓜生田　悦子
担当：吉田　理恵



足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉の音や、昼夜の寒暖差もだんだん大きくなり、秋を感じる季節となりました。体を動かしてたくさん遊ぶと、まだ汗ばむこともあります。季節の変わり目は体調が崩れやすくなるので、寒暖差に注意して健康に過ごせるといいですね。



歯を大切に

11月8日は「いい歯の日」です。「8020（ハチマルニイマル）運動」は、80 歳まで自分の歯を 20 本以上残そうという運動です。子どもの頃から、食べたら歯をみがく習慣を身につけて、１本１本丁寧にみがいて歯を大切にしましょう。

風邪の予防にはビタミン

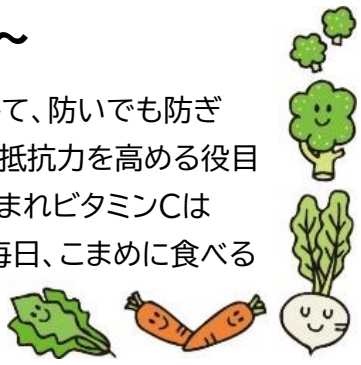


～ビタミン A～

ビタミン A には、鼻、のど、そして胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンで、ビタミン A が不足すると、鼻、のどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすい状況になります。主に、緑黄色野菜に含まれています。

～ビタミンC～

ビタミンCは粘膜を強くして、防いでも防ぎきれないウイルスに応戦し、抵抗力を高める役目があります。主に、果物に含まれビタミンCは一回にたくさん摂るよりも毎日、こまめに食べると、より効果的です。





親子で楽しむ秋の手遊び

秋にぴったりの手遊びを、親子で楽しんでみませんか？

「どんぐりころころ」や「大きな栗の木の下で」など、歌に合わせて手を動かしたり、体を揺らしたりするだけでも楽しい時間になります♪まだ手の動きを真似することが難しいお子さんも、優しく歌いかけてもらうことで嬉しい気持ちに。ぜひ、お子さんの目を見ながらふれあい遊びを楽しんでみてくださいね♪



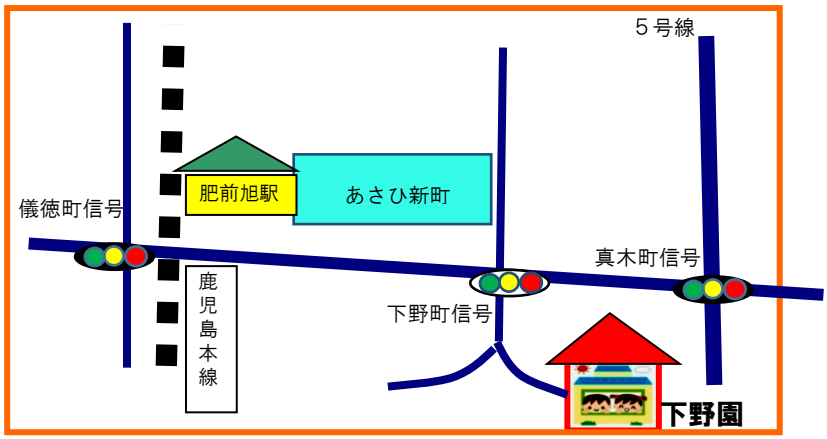
秋のおすすめの絵本

○どんぐりむらのぼうしや
○おいもさんがね・・・
○どうぞのいす

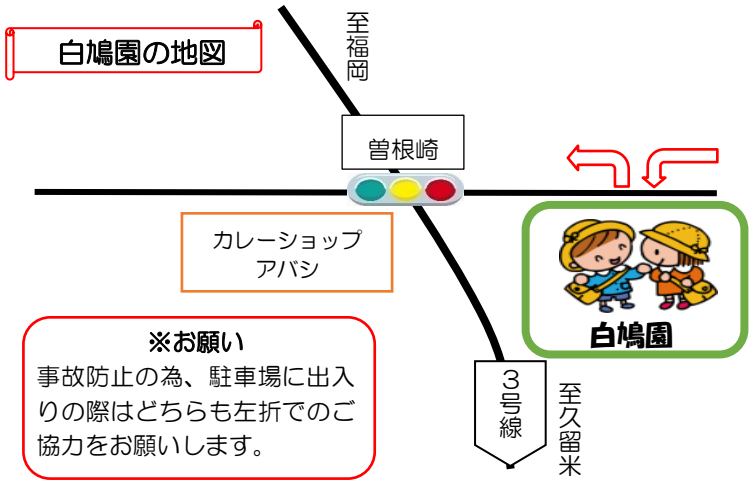
園では、絵本が始まると、絵をじっと見つめたり、知っているものを指さしたり、保育者の言葉に反応したりと、楽しんでいます。絵本は、言葉や想像力を育むだけでなく、保育者やお友だちと一緒に楽しむ喜びを感じられる大切な時間です。秋の夜長に、ぜひご家庭でもお気に入りの絵本を親子で楽しんでみてくださいね♪



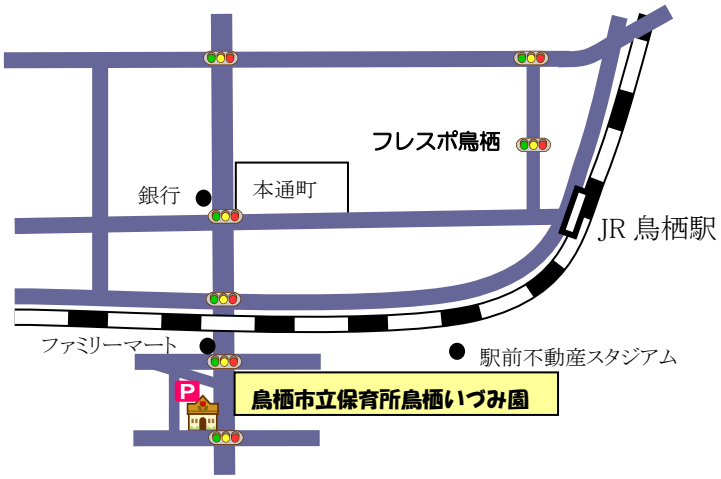
鳥栖市立保育所下野園
住所：鳥栖市下野町２５８７
Tel&Fax　８２－３８２４
e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所白鳩園
住所：鳥栖市原町７１５－３
Tel&Fax　８２－２５４７
e-mail: shirahatoen@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所鳥栖いづみ園
住所：鳥栖市藤木町２３６２－２
Tel&Fax　８２－３６１５
e-mail: idumien@city.tosu.lg.jp



鳥栖市立保育所小鳩園
住所：鳥栖市本町３丁目 1494-11
Tel&Fax　８２－２３８８
e-mail: kobatoen@city.tosu.lg.jp

