



# まんぼう すくすくだより 11月

朝晩の冷え込みと日中の暖かさによる寒暖差で、体調を崩している子が多くなってきました。11月は、運動会があります。体調が悪い時には、感染拡大を防ぐ為に、いつもと違った様子が見られたら、早めの受診、休養をし、万全の体調で運動会に参加できたらと思います。

また、急な体調変化により、ご連絡をすることがあるかと思いますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

日中も過ごしやすい季節になってきたので、園庭で遊んだり、散歩に出かけたりして、秋を感じたり、体力作りをしていきたいと思えます。



日	曜	行事
12	火	運動会リハーサル・体操教室
16	土	なかよし運動会
21	木	身体測定
22	金	交通安全教室
26	火	避難訓練



## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛（ひ）沫（まつ））と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についていても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

### ※11/16(土)

『なかよし運動会』です。保護者の方には、参加のご協力ありがとうございます。季節柄、体調面が心配ですが、当日に向けて、しっかりと管理していこうと思っています。よろしくお願いいたします。

### ※11/22(金)

伊予署の方がパトカーで来園し、交通安全について、お話をさせていただきます。横断歩道の歩き方や、信号の見方を教えていただきます。

### ※記名をお願いします

季節が移り変わり、衣替えシーズンです。新しく購入したり、頂いた冬物の衣類、古くなって交換した、食事用エプロンやお口拭きなど、記名を忘れがちになってしまいます。お友だちと入れ替わったりして、ご迷惑をおかけする原因となりますので、見えやすい所にはっきりと、記名をしていただくと助かります。よろしくお願いいたします。



## 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

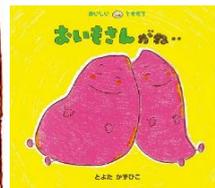
長そでシャツの上上半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷やすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。



## おいもの絵本



おいもさんがね・  
作、絵  
とよたかずひこ  
童心社



おいもをどうぞ  
作：紫野民三  
絵：村上康成  
ひかりのくに

おいも！  
文：石津ちひろ  
絵：村上康成  
小峰書店

