



11月がやってきました。一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋を感じる季節になりましたね。子どもたちは寒さに負けず、外で元気いっぱい友達と追いかけてをしたり、砂場ではお山や型で食べ物などを作ったりして保育者に完成したものをを見せて楽しんでいます。今月も風邪を引かないように手洗いうがいをしながら、体調管理に気を付けていきたいと思います。



- 生活や遊びの中で言葉のやり取りを楽しんだり、戸外で体を動かしたりして遊ぶ
- 保育者や友達と関わって遊ぶことを楽しむ



お知らせ

- 防寒着など上着を着用の場合は、事故防止の為、フードやヒモのないものにして下さい。
- 今までは食後のブクブクうがいでしたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、ガラガラうがいの練習をしていきたいと思います。

☆ガラガラうがい☆

① エアーうがい


水を口に含まず、上を向いて口を大きく開けた状態で「あ〜」と言ってみる。慣れてきたら、「ペっ」も付け加えてみる。

② 正面を向いてうがい

口に水を含み、正面を向いた状態でステップ1でやったように「あ〜」と言ってみましょう。

③ 上を向いてうがい

最後は、口に水を含んだ状態で、徐々に上を向いていき「あ〜」と言ってみましょう。

 いきなり真上を向くとできない場合もあるので、上を向く角度は少しずつあげていくのが、ポイントです。また、水を大量に入れすぎるとやりづらいので、最初は水の量を少なくして行ってみましょう。

おうちでもぜひチャレンジしてみてください。

担任*高橋・池田