

# すみれぐみだより



2022.10 文責：高山明日香 No. 7

季節はすっかり秋になり、過ごしやすい季節となりました。新型コロナウイルス感染防止のため、今年もすみれぐみは運動会に参加しませんでした。かけっこや玉入れ遊びをして、運動会の雰囲気味わうようにしています。寒暖差があり体調を崩しやすい時期ですが、身体をたくさん動かして元気に過ごしたいと思います。



## 食欲の秋

秋といえば食欲の秋ですね。「今日の給食はなあに？」と子どもたちも毎日楽しみにしています。食欲の秋というように、秋にはおいしい野菜や果物がたくさんあります。旬の食べ物は栄養がたっぷり、それを食べることで体調を維持し、健康でいることにつながります。楽しく食事をするためにも子どもたちには、正しい姿勢や食事マナーをその都度個々に伝えて、出来ることから身につけていけるように、頑張っていてほしいと思います。少しずつ箸への移行も考えていますので、ご家庭でも無理なく練習していただけたらと思います。

うがい頑張っています！



10月に入ってうがいが始まりました。登園後自分で袋からコップを出して準備しています。

◎ぐちゅぐちゅうがい・・・口の中を洗浄し、虫歯予防につながります。

◎がらがらうがい・・・のどを洗浄し、風邪予防につながります。

まずは食後にぐちゅぐちゅうがいをして口内をきれいにしています。

まだ慣れておらず、水を飲み込んでしまったり、衣服を濡らしてしまうこともありますが、頬を交互に動かして、衣服が濡れないように下を向いて上手に吐き出すことを頑張っています。今後、がらがらうがいも始めていく予定ですので、少しずつご家庭でもうがいの練習をお願いします。

## 今月の歌♪

♪やきいもグーチーパー  
♪いもほりのうた  
♪どんぐりころころ  
♪まつぼっくり  
♪きのこ

## おねがい

着替えの際Tシャツやパンツ等、  
ぴったりだと着脱が難しいようです。  
改めて衣服のサイズの見直しを  
宜しくお願いします。

