



風が冷たく感じるようになってきましたね。木々の葉も赤や黄色に色づいて、冬がそこまで来ています。11月8日は立冬、暦の上では冬が始まります。よく食べ・よく寝て・運動しっかり体調を整え、冬本番に備えましょう！

11月は「いい〇〇の日」がたくさん!!

★8日は「いい歯の日」スポーツ選手は歯を大切にしています！

歯をグッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つ時など。私達は知らず知らずのうちにより強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒です。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技の向上につながっていると考えられています。もしむし歯があったり、噛み合わせがよくなかったりすると、しっかり歯を食いしばることが出来ません。日本では、**オリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務づけられていて、歯のトラブルがないかを確認している**そうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切です。



★9日は「いい空気の日」寒い時期でも換気が大切！

エアコンやストーブで部屋の空気がカラカラに乾燥すると、ウイルスが集まってきます（ウイルスは乾燥したところが大好き！）30分に1回は窓を開けて空気を入れ換えを！



★12日は「いい皮膚の日」

手洗い名人のみなさん。毎日せいけつにしてくれてありがとう！これからも続けてね♪
暖房などで部屋が暖かくなると皮膚がカサカサして乾燥しやすくなりますね。更に空気の乾燥によってアレルギー症状も出やすくなる冬。ひっかくことでかゆみが一瞬和らぐのでまたかく、その繰り返しとなり、まさにかゆみの悪のスパイラルに陥ってしまうのです。冬は他の季節以上に乾燥対策を取り、医師から処方された保湿剤や白色ワセリンなど保湿成分がたっぷり入ったスキンケアを行うことが大切です。

手は清潔にしましょう！私達の体には常在菌といってもともと微生物が存在します。身体に悪さをする病原性はありません。この常在菌以外の病原微生物が手に付着し、体内に入ることによって病原菌に感染します。

コロナ感染症やインフルエンザから身を守るためには手洗いはとても大切です！

🌸 手を洗う時間の目安は 60 秒です 水気はしっかり拭き取りましょう！

手洗い後、水分が残っていると手に 100～1000 倍もの菌を運ぶと言われています

🌸 手を洗った後は水分をしっかり拭き取りましょう！

せっかくの消毒も殺菌効果が下がります

🌸 爪も短く切っておきましょう！



学童の様子

“みんなで考えて、各学童一生懸命とりくみました”

井戸堂 第二学童 ハロウィン制作 これどう？ なかなかいいでしょう！



いつもになく真剣です



待ちに待った おやつゲットです！



朝和 第三学童

子ども達の手作りの品です！

楽しみ満載！ 千本釣り お目当てがゲットできたかな？



朝和①②学童 お菓子入れは ④の目

ちょっとびっくり



カラフルなカボチャのお菓子入れ出来ました！



ハロウィン工作

二階堂第二学童保育所

10月31日(月)に向けて今年はハロウィンリースを作りました。まずは紙皿のデザインから子どもたちに決めてもらいました。→次に背面に付けるお化け屋敷やまわりに付けるカボチャ・おばけ・コウモリなどの折り紙を折ります。折り紙が苦手な子も多く、四苦八苦していましたが、折り紙が得意な子が一緒に教えてくれていました。折り紙が折り終わったら次はリースの飾りつけです!!まずは折り紙の配置を決めて、スパンコールなどでキラキラと飾り付けます。



どれ飾ろ…
う〜ん…
迷う…

いいやろ?
見て!



「あんまりごちゃごちゃしてても嫌〜」とシンプルにしたり、色々なスパンコールを付けてカラフルにしたりとみんなそれぞれが考えてリースを作ってくれていました。



完成したリースを学童に飾ると、お迎えの時に「僕(私)のリースどれやと思う?」とウキウキした表情で子ども達は保護者さんに聞いていました。「え〜、どれやろ〜」と真剣に探してくれる保護者さん。「ヒントはここらへんやで!」と大きく手で円を描いてヒントを挙げる子どもたち。とても微笑ましい光景で指導員たちも心が温くなりました。何名かヒントなしでリースを当てる保護者さんもおられ、子どもたちは「すごーい!なんで分かったん?」ととても嬉しそうにしていました。平日はなかなかゆっくり工作する時間がありませんが、何とかハロウィンまでに間に合わせてくれました。「お家に飾る〜」とラッピングしたリースを手を持ってニコニコと帰る姿が印象的でした。

来年はどんなハロウィンが待っているかな〜 おたのしみ!