



11がつ えんだより

令和7年10月31日 東谷山COCON保育園

日に日に秋が深まり、戸外あそびが気持ちよく感じられます。子ども達は体を動かすあそびを中心に友達といろいろなことに挑戦しています。今月はみかん狩り（3・4歳児）運動会と楽しい行事があります。4月に入園してから7か月！！運動会で成長した姿が見られると思います。

運動会のテーマは「できることをやる！！」なので、一人ひとりできるところをお見せして子ども達と喜び合えたらと思っています。

気温も低くなったりと体調管理には十分気を付けて参りましょう。今月もよろしくお願ひ致します。

お知らせ・お願ひ

★日中の気温も下がり、肌寒く感じる事が多くなってきました。お昼寝用のタオルを厚めのタオルに変更をお願ひ致します。また、洋服の方は気温と子どもの体調に合わせて着用致しますので、半袖と長袖を入れていただけると有難いです。よろしくお願ひ致します。

★11月12日（水）は内科検診となっております。全員受診しないといけませんので、お休みのないようにお願ひ致します。

勤労感謝の日

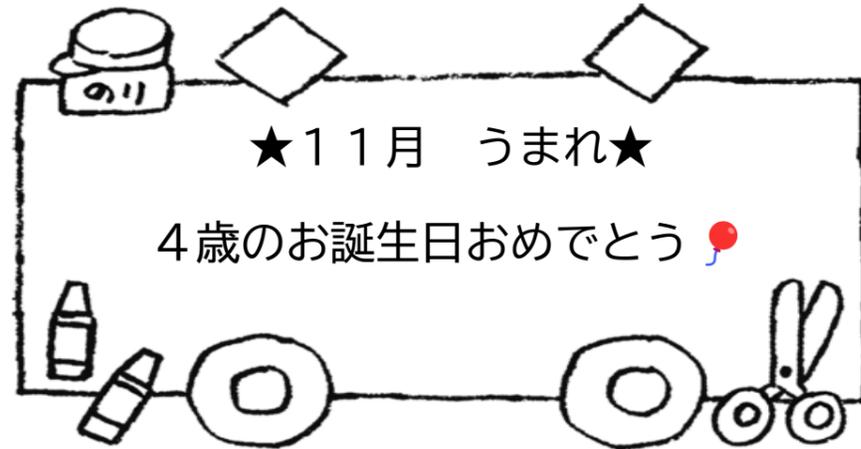
勤労感謝の日は、元気に働けることや、働いてくれる人がいることに感謝をする、国民の祝日です。働くことでみんなの生活があるということを感じられるようになってほしいですね。働いているお父さん・お母さんや周りの人に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えられるようにしましょう。

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。子どものころから、食べた歯をみがく習慣を身につけておきましょう。1本1本ていねいにみがけているか、正しい歯みがきのしかたを確認して、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べよう

右左右左と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れたり、ガムをかんだりして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてもいかがでしょうか？



日	曜	行事予定
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
★5	水	みかん狩り 3・4歳児
6	木	
★7	金	避難訓練
8	土	
9	日	
10	月	
★11	火	
★12	水	内科検診
13	木	
14	金	
15	土	運動会
16	日	
17	月	
★18	火	
★19	水	
20	木	
★21	金	お誕生会
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
★26	水	
27	木	身体測定
★28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

★の日は白ご飯不要です