



# わくわく広場だより

2023年11月号 多伎こども園

少しずつ秋らしくなり、外に出るのが気持ちの良い気候になりました。一方で朝夕は肌寒くなり、日中との寒暖差も大きいので、上着で調節するなどしてなるべく薄着で元気に過ごせるといいですね。今月も散歩など戸外へ出かけたり、散歩先で拾ったどんぐりなどを使って遊んだり…といろいろなことを計画しています。ぜひ、お友達も誘って来てくださいね。



## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



### あそび ※しぐさは一例です。

秋に人気の手遊び!  
『やきいもグーチーパー』

#### ♪ やきいも やきいも

① 手拍子4回。



#### ♪ おなかグー

② 両手をグーにしておなかに当てる。



#### ♪ ほかほかほかほか あちちの

③ 両手でグーバーを繰り返す。



#### ♪ チー

④ 両手でチョキを作る。



#### ♪ たべたらなくなる なんにも

⑤ 両手に焼き芋を持っているつもりで、交互に口元に持って行って食べるしぐさをします。



#### ♪ パー それ

⑥ 両手でパーを作る。



#### ♪ やきいもまとめて

⑦ 手拍子4回。



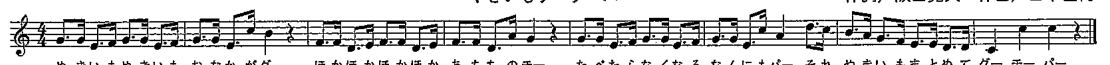
#### ♪ グーチーパー

⑧ 両手でグー、チョキ、パーを順に作る。



やきいもグーチーパー

作詞/阪田寛夫 作曲/山本直純



やきいもやきいも おなかグー ほかほかほかほか あちちのチー たべたらなくなる なんにもパー それ やきいもまとめてグーチーパー (じゃんけんぽん)



# 11月のわくわく広場の予定



日	曜日	活動名	内容	場所	持ち物
7	火	散歩に行こう ☂️支援室で遊びます	園周辺の散歩に出かけましょう。落ち葉やどんぐりが見つかるかな？	こども園周辺 〈子育てサロン室〉	お茶・帽子など 各自必要なもの
9	木	すくすくハッピー 広場 	身体測定と11月生まれのお友達の誕生会をします。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・お茶 タオル（測定に使用） （各自必要なもの）
14	火	小麦粉粘土で遊ぼう	小麦粉粘土を作って、感触遊びを楽しみましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶など各自必要なもの
16	木	木の実で遊ぼう	散歩で拾った木の実を使って、転がしたり楽器遊びをしたりしてみましよう！	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶など各自必要なもの
17	金	ふれあい遊びを楽しもう	音楽に合わせて体を動かしたり、親子でふれ合ったりして遊みましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶など各自必要なもの
21	火	スタンプ遊びを楽しもう	いろいろなスタンプを使って、スタンプあそびをしてみましよう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶など各自必要なもの
24	金	にこにこ あかちゃん相談	赤ちゃんの身体測定を行います。保育教諭に、育児などの相談もできます。	こども園 〈子育てサロン室〉	母子手帳・お茶 タオル（測定に使用） （各自必要なもの）
28	火	風船やボールで遊ぼう	ボールプールの中の風船やボールを触って遊みましょう。	こども園 〈子育てサロン室〉	お茶など各自必要なもの

☆天候や園の活動の状況で、日によって園庭で砂遊びをしたり散歩へ出かけたりする日もあります。わくわく広場に参加される際は、動きやすく、汚れてもよい服装で来られることをおすすめます。

子育て支援センターわくわく広場は、毎週火曜日、金曜日に園舎内「子育てサロン室」で行います。（園の活動により、曜日が前後することがありますので、ご了承下さい。）

西側の玄関より、お越しください。

**\*時間 9:30~11:30**

**(9:30~絵本・玩具等子育てサロン室をご利用ください。**

**10:00~活動 )**

**\*問い合わせ ☎86-2711 (多伎こども園 岡田まで)**

