

11月
なかよしだより

令和８年１１月
東登美ヶ丘こども園

急に寒さを感じるようになり、秋の深まりを感じる季節になりました。子どもたちは「なかよしひろば」の活動にも慣れ、にこにこ笑顔で登園する姿やタオルを自分でかけたり進んでシールを貼ったりと自分の準備もできるようになってきました。秋らしい穏やかな気候の間は、戸外遊びもたくさん楽しみたいと思います。心地良い反面、気温の変化も大きく、体調管理がむずかしい時期です。風邪などの予防を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう！！

11月･12月の予定

うさぎぐみ（2歳児 3歳児）	水	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
		ころがし絵カレンダーづくり	お散歩バッグづくり	リースカレンダーづくり	クリスマス袋づくり①	クリスマス袋づくり②	クリスマス会 羊カレンダーづくり
あひるぐみ ひよこぐみ（0歳児 1歳児）	月	11/9		11/30		12/14	
		ナイロン袋で あそぼう		リースカレンダー クリスマス袋づくり		クリスマス会 羊カレンダーづくり	

今月の うた



『やきいもグーチーパー』

やきいも　やきいも　おなかがグー
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

東登美ヶ丘こども園ニュース

１０月２７日（火）に、バスに乗って“ドリーム２１”まで、遠足に行きました。大きな室内遊具で体を思い切り使って遊んだり、プラネタリウムを見たり、お弁当は外で秋の自然に触れながら食べたりと、楽しい時間を過ごしました。



乾燥対策と感染症への備え

空気が乾燥し始め、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなる時期です。

☆**こまめな水分補給**：喉が乾燥するとウイルスに感染しやすくなるため、お出かけの前後や室内でもこまめに水分を摂りましょう。

☆**室内の湿度管理**：加湿器を使う,洗濯物の室内干しなどをして、室内の湿度を 40%～60%に保つのが理想的です。

☆**手洗いうがい**：帰宅時や食事前は、石けんで丁寧な手洗い・うがいを徹底し、ウイルスを洗い流しましょう

☆**保湿ケア**：朝晩の冷えや乾燥に備え、衣服の調節や入浴後のしっかりとした保湿ケアを行いましょう。

☆**免疫力を高める**：睡眠と栄養をしっかりととり、子ども自身の免疫力を高める生活リズムを整えましょう。



【０～２歳児にとって、外遊びは心と体を育てる大切な時間です。】

①五感を刺激し、運動能力がアップ
秋ならではのカサカサと鳴る落ち葉を踏みしめたり、冷たい風を感じたりすることや土の感触、鳥の声など、自然の中には脳を刺激する情報がいっぱいです。でこぼこ道を歩くだけで、バランス感覚や体幹が自然と鍛えられます。

②生活リズムと丈夫な体づくり
朝の光を浴びることで体内時計が整い、「夜しっかり眠る」生活リズムが作られます。また、適度な日光浴は丈夫な骨（ビタミン D）を育て、病気に負けない体を作ります。

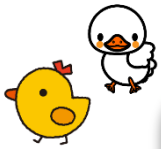
③心が安定し、挑戦する力が育つ
広い空の下で体を動かすと、子どもたちの情緒が安定します。小さな冒険や発見の繰り返しが、「自分でやってみよう」という意欲につながります。

少しの時間でも、お散歩や公園遊びを楽しみながら、親子で季節の風を感じてみてくださいね。



１０月の様子

０歳時ひよこ組・１歳児あひる組





動きも活発になり、ジャングルジムの上まで挑戦！！













音楽遊びでは、スカーフやゴムチューブ、バルーンを使い、曲に合わせて楽しみました。



絵の具をつけたどんぐりをころころ転がしてキノコを作りました。
顔もマーカーで描きました。
かわいいキノコの出来上がり！









２・３歳児うさぎ組









３歳児みかん組さんと、リズム室で交流あそびをしました。３歳児さんがお手本を見せてくれながら、体操やかけっこ、追いかけ玉入れやリズム遊びなどを楽しみました。来年度就園することを楽しみにしてほしいと思います。





ポリ袋あそび





音楽遊びでは、タンバリンや鈴を鳴らしたり、バルーンで遊んだりしました。









１０月最後の日は、ハロウィンのお面や、おばけ風船を作りました。







