

# サンガ通信

〒252-0326

相模原市南区新戸5195-4

サンガこども園

TEL 046-255-0148

✉ 65987566@goo.jp

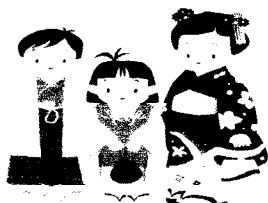
2012年11月1日 発行

## 保育目標

- ① 自分を信頼し、他人を信頼できる子ども
- ② 心豊かで思いやりがあり、みんなと楽しく遊べる子ども
- ③ 良く遊び、良く食べ、良く寝る元気な子ども
- ④ 豊かな感性、創造性、知性のある子ども

## 11月の予定

- ・ 1日(木) 防災訓練
- ・ 1日(木) 芋掘り
- ・ 5日(月)～10日(土) 身体測定



朝晩の寒さが身にしみる季節になりました。  
数年前まで極度の冷え症だった私(まりねえ)は、冷たい手で子どもたちと手を繋ぐのは申し訳ないと、いろいろと試した結果この方法で冷え症を治しました。

## 冷え解消には服装が大事 「上下同じ枚数を着る」

例えば上半身が下着・長袖Tシャツ・トレーナーであれば、下半身も下着・ズボン下、ズボンといった具合です。上半身ばかりたくさん着込んでも、下がズボン一枚では均等に体が温まらないので寒さを感じやすくなります。

それから、ハイネックのシャツも欠かせません。太い血管が通っている首を温めると、体全体が冷えにくくなるからです。

お子さんの衣服を選ぶ際の参考になさって下さい。

## 冬場の外遊び 服装の目安

日中の北風が冷たくなってきましたら下記のような服装が望ましいと思います。

①

肌着を着せて下さい。

肌着+ハイネックの長袖シャツ+フリース  
(暑くなったら脱げるように)

②

下着+ズボン下+ズボン

(ズボンに裏地がある場合はズボン下無し)

## 〈飲み物は温かいものを〉

昼食の麦茶は温かいものを出しています。

ほっと一息のティータイム(疲れた時や、ケンカの後など)には、柚子茶やハーブ茶など、風邪予防になるものを選んでいきます。

## 年末年始 休園のお知らせ

12月31日(月)～1月2日(水)

1月3日から通常保育です。ご迷惑をおかけします。