



いすぐみだより 11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになってきました。戸外遊びが大好きな子ども達は帽子を見ると「ちょーだい」と言いながら、早く外に行きたいとアピールしています。これから寒くなる日もあるため、気温に合わせて衣服の調節を行いながら楽しく過ごしていきたいと思ひます。



秋は宝物がいっぱい！

天気の良い日は園庭や散歩に出て、秋探しをしています。散歩の道中にネコジャラシや椿の実を見つけ指をさしたり手に取って見てみたりして秋の自然に触れて遊んでいます。Aさんは、落ち葉を見つけると「ぱっぱ！」と言いながら拾い、ぎゅっと握ったり破ったりして落ち葉の感触を楽しんでいました。

また、部屋の中では松ぼっくりを触ってみたり、ドングリ転がしをしったりして遊んでいます。画用紙とドングリが入っている容器を振りながら絵の具が伸びていく様子を見て、カラカラとドングリが転がっていく音を楽しみました。これからも秋探しを楽しみながら、自然物で遊んでいきたいと思ひます。



～ 気温に合わせた服装選び ～

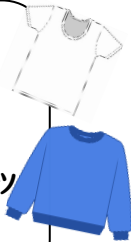
子ども達は気温が低い日でも元気に走り回り、良く動くので汗をかいていることがあります。重ね着しやすい服装、肌着は綿素材のもの、軽くて動きやすいもの、大人より1枚少なめがちょうどいいといわれています。

< 一日の「最高気温」を目安に >

● 12～14度 ●

「薄手の冬服」

半そで下着やTシャツ
+厚手のロングTシャツ
or トレーナー



● 15～17度 ●

「秋服」

ノースリーブ下着
+厚手のロングTシャツ
or 薄手トレーナー



● 18～20度 ●

「薄手の秋服」

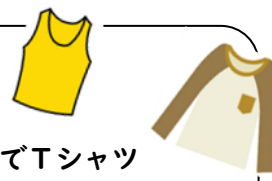
ノースリーブ下着
+ロングTシャツ
Or カットソー



● 21～22度 ●

「夏服に上着」

ノースリーブ下着+半そでTシャツ
+薄手のジャンパーやカットソーで調節を



子どもが汗をかいたり、寒い日でも薄着をしたりすることが大切なのは事実ですが、気温の変化の影響を受けやすく、体調を崩しやすいのも事実です。昼間と朝夕の気温差が大きい季節なので、調整しやすい服装を心がけましょう。また、上着のような、脱いだり着たりしやすい服もお勧めです。