

あいくだより

運動会

平成 26 年 10 月 11 日(土)

10:00~14:30

※未就園児競技は 11:30 頃を予定

みんなで体をいっぱい動かして楽しい運動会に参加しましょう♪

尾久西小学校グラウンドで行います。

雨天の場合:体育館



~子育て情報~

~保健編~

目を大切に

最近、視力が低下している子どもが増えています。部屋の明るさや、テレビからの距離などに配慮しましょう。
また、子どもは手で目をこすることも多く、目の感染症などにも注意が必要です。戸外から戻ったら、必ず手洗いするように習慣づけましょう。いつも健康な目でいられるように、大人が気を付けていきましょう。

~食育編~

食べる大切さ

これから少しずつ涼しくなってきます。暑さで疲れた体をバランスのとれた食事
で補い、生活リズムを整えていきましょう。

・魚は体を温める、イモ類はエネルギー源になるなどの食べ物の働きも、子ども達に伝えていきましょう。

・秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきます。寒い冬に備えて体力を蓄え、元気に過ごせるように色々な食材を食卓に並べましょう。

