



西出水認定こども園 出水市西出水町367番 電話番号 62-0577
園長 萩嶺 善信 担当 島田 昌子

今年も残り2か月となりました。運動会では皆様のご協力により、無事に終わることができました。ありがとうございました。子どもたちは、行事を通して、一回り大きくなったように感じられます！

朝晩と日中との気温差が大きく、体調を崩しやすくなっています。

職員も子どもたちも手洗い・うがい、消毒を徹底し、健康に過ごしていきたいと思います。ご家庭でも、引き続き検温、健康管理等ご協力をよろしくお願い致します。

11月は『児童虐待防止推進月間』です



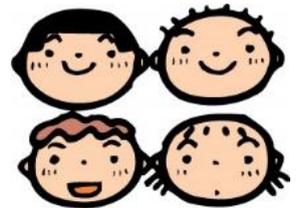
□ 児童虐待とは？

- ・身体的虐待：殴る蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
- ・性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィティの被写体にする など
- ・ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、酷く不潔にする、病院に連れて行かない など
- ・心理的虐待：言葉による脅し、兄弟間の差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力 など

□ 子どもを健やかに育てるために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて次のポイントに心がけながら、子どもに向き合しましょう。

- 1) 子育てに体罰や暴言を使わない
- 2) 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
- 3) 爆発寸前のイライラをクールダウン
- 4) 親自身がSOSを出そう
- 5) 子どもの気持ちと行動を分けて考えて、育ちを応援



子どもが 持っている 4つの権利

たたかれたり
ひどいことを
言われない



げんき・けんこうに
まいにち
毎日をすごして
せいちょう
成長する



ほごしの
保護者の人から
そだ
育てられる
まも
守ってもらえる



じぶん いけん い
自分の意見を言う
はなし
話を聞いて
もらえる



内科検診について

以下の日程で内科健診を行います。

日時・・・11月22日(火) 13時15分～

嘱託医・・・こどもクリニック永松 永松 省三 医師

※なるべく欠席の無いようお願い致します。もし急病や都合があって欠席される場合は健診が行われる時間にお子様を連れてきて頂けないでしょうか。宜しくお願い致します。



いにとたくさん！ 「あいうべ体操」

唇や舌の筋肉が弱まると、歯並びだけでなくお顔の表情やしわ、全身の健康などにも影響が出ることをご存じですか。お口がポカンと開きがちになり、むし歯が増えたり入れ歯が痛んだりインフルエンザにかかりやすくなったりもします。



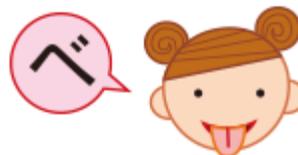
普段よりも大きめに
(1)「あー」と口を大きく開く



首に筋が張るくらいまで
(2)「いー」と口を大きく横に広げる



しっかりと前に突き出します
(3)「うー」と口を強く前に突き出す



顎の先をなめる感じで
(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。

食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じ鼻で呼吸ができるようになります。

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。

しっかり継続すると、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状が改善していくことがあります。

「あいうべ体操」の効果

◎「あ」トピー性皮膚炎などの、「あ」アレルギーの病気。

・口呼吸は、慢性扁桃炎を引き起こし口、鼻の周りのリンパ組織が免疫異常を引き起こしてしまいます。それがアレルギー発症に関与しているのではと考えています。

◎「い」インフルエンザなど呼吸器の病気。カゼや気管支喘息なども含まれる。

・口呼吸は、乾いて冷たい、そしてきちんと異物が濾過されていない空気を体の中に入れ込んでしまいます。これがインフルエンザや風邪の発症に大きく関係しています。

◎「う」うつ病など心の病気。

・口呼吸は浅く速い呼吸になり、鼻呼吸は深くゆっくりとした呼吸になることが分かっています。鼻呼吸は精神安定につながります。

◎「べ」便秘などお腹の病気。

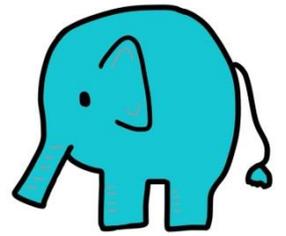
便秘が気になる方は、「い〜う〜」体操だけを5分間続けてみてください。それだけで翌日「スッキリ」となる場合も！

みらいクリニックHPより参照



11月

ぞうぐみだより



担任 上間 愛

吹く風が少しずつ冷たくなり、秋から冬にバトンタッチをする時期になりました。先月は運動会があり、子ども達の頑張っている姿に感動・成長を感じられたことではないでしょうか。また、保護者の皆様には、運動会開催にあたってのご協力誠に感謝いたします。

今月からは、小学校入学へ向けて、お昼寝がなくなります。お昼寝がない分、夕方に眠ってしまったりご飯を食べずに眠ってしまったり、いつもと生活のペースが変わったりして大変かとは思いますが、ご協力の程おねがいたします。

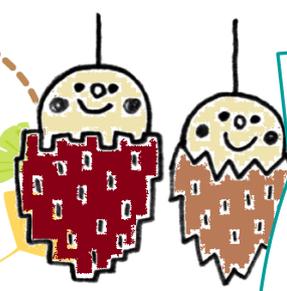


◎2日(水) 遠足

お弁当・水筒・お手拭き・ハンカチ・ティッシュ・ごみ袋をリュックに入れて、持たせて下さい。※いつものかばんも

◎10日(木) 人形劇鑑賞(ぞう・きりん)

9時までには必ず登園させてください。時間厳守でお願いします。



お知らせ・お願い

◎今月から汗拭きタオル・水筒の準備はいりません。(代わりにポケットに入る大きさのハンカチを毎日持たせて下さい。)

◎11月7日(月)からお昼寝しませんのでお布団は5日までの使用になりますので、よろしくおねがいたします。今まで、準備の方ありがとうございました。

◎登園は9時までをお願いします。また、遅刻・欠席される場合も給食の準備の関係がありますので必ず9時までに連絡下さいますようお願いいたします。



学童舎の上棟式前に柱にお絵描きさせていただきました。



Happy Birthday

- 15日 みさとちゃん
- 16日 かずはちゃん
- 22日 ときやくん





きりんぐみだより



担当 丸畑 ゆかり

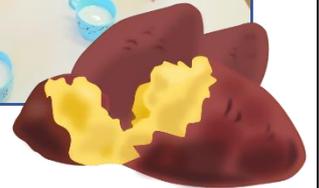
秋から冬へと変わりゆく時期。衣服をこまめに調節しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思ひます。

また、先日の運動会ではたくさんの応援と御協力をありがとうございました。子どもたちもたくさんの声援の中、練習の成果を出せたのではないのでしょうか。大きな経験をして、またひとつ成長した子どもたちの今後へのしみにしたいと思ひます。

今月も楽しい行事が続くので、体調に気を付けながら元気に過ごしていけたらいいですね。



畑のさつまいもで出来た芋餅がおやつで出ました！



おしらせ

- ◎11月からは、水筒・汗拭きタオルはいりません。お忙しい中、毎日の準備ありがとうございました。
- ◎気候に適した衣服や布団の用意をお願い致します。
- ◎2日(水)は、遠足の為、お弁当になります。詳細は別紙にてお知らせ致します。



15日 しょうりゅうくん

5歳おめでとう！



うさぎぐみだより

11月号

担任 長谷川 純子

運動会、終わりましたね。かけっこ、おゆうぎ、玉入れと練習を楽しみ、当日も頑張ってくれました。たくさんのお客さんやお母さん、お父さんを見つけて緊張した子もいましたが、楽しんでいました。役員の方、お手伝いをありがとうございました。皆さんもスムーズな入れ替えや、駐車のご協力をありがとうございました。



遠足について

- ◎11月2日(火)は園児のみの遠足です。詳しくは別紙もしくは別ページをご覧ください。
- ◎水筒は、肩ひもを付けて、持たせて下さい。
- ◎お弁当は、お子さんが食べきれる量を入れて下さい。お弁当箱、お弁当を包む物は、お子さんが自分で出し入れ、開け閉めができる物をお願い致します。

ました！
練習、頑張り

お知らせとお願い

- ◎涼しくなってきました。汗拭きタオルはまた来年持たせて下さい。ご準備、ありがとうございました。
- ◎水筒も持たせなくて大丈夫です。(遠足では、肩ひもを付けて持たせて下さい。)
- ◎欠席、遅れて登園の連絡は、午前9時までをお願い致します。
- ◎着替えやお布団の衣替え、手提げバッグの見直し(基本、お子さんが自分でします。着替えの量などで大きさを見直していいと思います。)をお願い致します。
- ◎半年後はきりんぐみさんです。自分で出来ることを増やしていきたいと思います。

11月うまれのおともだち

5日 こうしくん

15日 なゆさん

おたんじょうび おめでとう♪





いすぐみだより



担任 宮野 彩月

朝と夜は寒く、昼は暖かいこともあり、気温差の影響で体調を崩しやすい季節になりました。りす組の子どもたちも咳や鼻水がひどく、風邪症状が目立ちます！子どもたちがきつそうなときは、何らかの対処をお願いします。「いつか治る！」と思うかもしれませんが、風邪は知らないうちに移してしまうものです。お互いに気を付けていきましょう。

先日行われた運動会はどうだったでしょうか？子どもたちの成長をたくさん感じる事ができた運動会になっていたら嬉しいです！保護者の方々も御協力いただきありがとうございました。



運動会の練習の様子です！！

芋ほい、とても楽しかったです☆



長靴などの準備ありがとうございました！



～お知らせ・お願い～

- ☆ **11月2日(水)**は一日遠足です。詳細は別紙を確認してください。
- ☆ 気温に適した衣服や布団の準備をお願い致します。
- ☆ 手口拭きを再度集めたいと思います。お手数ですが、**11月12日(土)までに2個**持って来て下さい！



11月生まれのおともだち

＊おたんじょうびおめでとう！

9日 さくらちゃん



ひよこぐみだより



担当 松下美香

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。実りの秋、食欲の秋にふさわしく、子ども達の成長はめざましく年度当初に比べると、ずいぶん身長が伸び体重も増えてきています。お喋りも少し上手になってきて、会話も賑やかになってきました。

園での生活を通じて、今後も心身共に、より一層成長して欲しいと願っています。



畑にお芋ほいを

見に行ったよ！！



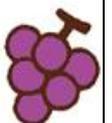
☆お願い☆

オムツは朝履いてくるもの、お着替えバッグに入れてくるもの、全てに**記名**をお願いします。

その他の持ち物も、名前が消えかかっているものがありますので今一度、確認をお願いします。

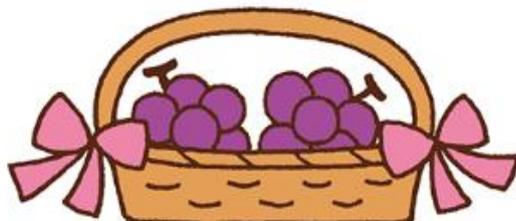


11月生まれのおともだち



4日	めいちゃん	21日	るりちゃん
18日	かなとくん	25日	たきちゃん

2歳のおたんじょうびおめでとう(〜♪)





西出水保育園中央第一児童クラブ



担当 山並 博樹

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。体調を崩しやすい季節ですので、衣服の調節や、規則正しい生活で、体調管理をしっかりしていきましょう。

新しい児童クラブの学童舎も、無事に上棟式が終わりました。子ども達は、もち拾いを一生懸命していました。来年の2月に完成予定です。楽しみにしてください。



11月19日にクッキングを予定しています。

必ず爪を切り、エプロン、三角巾、マスクを当日持参してください。



・児童クラブを欠席、学校を欠席した時は、**下校時間の前までに、必ず保護者の方が、ご連絡して下さい。**

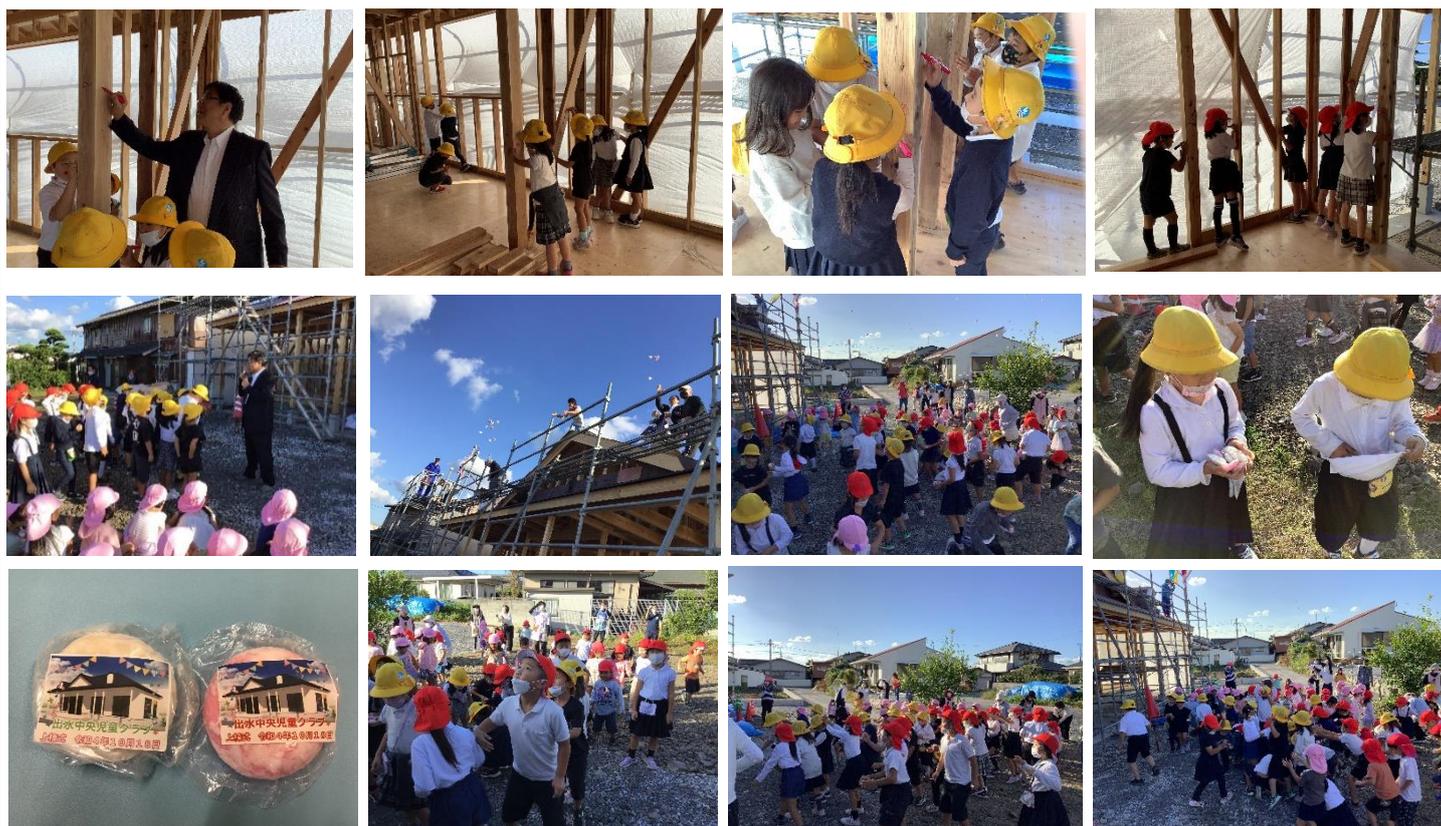
(連絡なしでの欠席は、確認の連絡をしますのでご了承ください。)

- ・持ち物には必ず名前を書いてください。
- ・忘れ物がないように、ご家庭でもお話しください。



新しい学童舎の上棟式

10月18日に、上棟式が行われました。せっかくなので、みんなで、柱にいっぱい落書きをしました。その後、いっぱい、もち拾いをしました♪





今月の行事予定 ~11月~



日	月	火	水	木	金	土
※10/27~11/9 読書週間 ※11/9~11/15 火災予防週間		1	2 秋の遠足	3 文化の日	4	5
6	7	8 2歳児歯科相談	9 3歳児検診	10 人形劇鑑賞 (ぞう・きりん)	11 就学前健診 (出水小)	12
13	14	15 発育測定 2歳6ヵ月歯科相談	16 3歳児検診	17	18	19
20	21 交通安全教室 (ぞう・きりん・うさぎ)	22 避難訓練 内科健診	23 勤労感謝の日	24	25 5歳児歯科相談	26
27	28	29 誕生会	30 1歳6ヵ月検診 就学前健診(西小)	※7日~11日まで准看護学校より3名 7日~18日まで神村学園高校より1名 実習生が来ます。よろしくお願いします。		

母子健診のお知らせ・・・出水保健センター：2歳児歯科相談 11/8(火)、3歳児健診 11/9(水)、
2歳6か月歯科相談 11/15(火)、1歳6か月健診 11/30(水)、5歳児歯科相談 11/25(金)、
・高尾野健康管理センター：3歳児健診 11/16(水)



※11/2(水)秋の遠足…ぞう・きりん・うさぎ組は、8:30まで、りす・ひよこ組は、
9:00までに登園してください。

お弁当と水筒をお願いいたします。



くまのがっこう

※11/10(木)人形劇鑑賞…ぞう・きりん組は、すてきなすてきな **おくりもの**
を観に行きます。



※11/11(金)…焼き芋大会。畑で採れたお芋をもみ殻で焼きます。

※11/21(月)交通安全教室…鹿児島県警のひまわり号が来ます。



※11/22(火)13:15より、園児の内科検診があります。



YouTube 配信のお知らせ

7月に放送された **わんぱくアキ** の映像を頂いたので
YouTube で配信します。右のQRコードからご覧いただけます。



~予防接種についてのお願い~

- ・予防接種を受けたら必ず園にもお知らせ下さい。
- ・予防接種の後は、副反応が現れたり、体調が悪くなる場合がありますので、接種後の登園は控えて下さい。
- ・降園後の接種をお勧めします。





23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。



畑の様子

今年も香りのいいレモンが豊作です！

おやつにレモンパウンドとレモンラスクに使用しました↓



畑でとれたパパイアです。
給食では汁物で出しています↓



大根→



南瓜→



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



今年はほんたんが
なりました。食べる
の楽しみです。



どう組さんが大根と人参
を植えました。

さつまいもが大き
くなりました。10月
には収穫をする予定
です。



大根が植えてから一週間で芽が出てきました。
大きく育ちますように(≧▽≦)



さて問題です。
この野菜はなん
でしょう？

こたえは11月号にて。

