

# 10月



## つぼみぐみだより



2023.10

「暑い暑い」と言いつつも、朝晩の涼しさや日の短さに秋を感じます。  
昼夜で寒暖差があるため体調管理に気を付けながら過ごしていきたいと思います。

### ～先月の遊びの様子～

園庭や散歩に行き、外で遊ぶ機会が増えました。  
ベランダでも外気浴や氷を触る感触遊びなどをして楽しみました♪  
今月も晴れた日は園庭や散歩に出かけて、落ち葉や秋の草花を見つけたり、触れたりしながら自然の移り変わりを楽しんでいきたいです。



散歩

花や虫  
猫じゃらし  
を見つけて  
発見が  
たくさん！



坂道や  
段差を  
超えて  
身体を  
動かして  
ます！

部屋でやるより力があるね



園庭

砂の感触が気持ちいいね



園庭で何をしているのかな？



氷が溶けていくのが面白いね

ベランダ



### 💡つぼみのちょこっと豆知識💡

夏の疲れが残るなか、昼夜の気温差が出てきて体調を崩すことが増えています。  
集団生活を送るうえで、毎日健康に過ごすポイントは、「いつもと違うな」というサインに早めに気付くことです。例えば…

- 顔色が悪い
- 発疹がある
- いつもより体温が高い
- 咳・鼻水が沢山出ている
- 元気がない
- 食欲がない
- 機嫌が悪い
- ボーっとしている
- などなど…

こんな症状がみられた時は、早めの受診をすると悪化せず早く治ります。  
また、しっかりと食べ、沢山遊び、よく眠ることで免疫力も上がり、体調を崩しにくい身体になっていきます。

もし「いつもと違うな」と思った時は、小さな事でも受け入れの時に担任にお伝えください。

