



# ひまわりの家学童保育所だより

「秋深し」という言葉が似合う今日この頃ですね。

最近では気温がグンと低くなり、暖房を入れようか、まだ早いかな?と迷う日が多くなって来ました。

季節の中でも秋は過ごしやすく、身体を動かすことに最適な季節です。今年もコロナウイルス感染症で運動や遊びを制限することもあります。季節を感じられるように過ごしていきたいと思っております。

お天気が良い時間帯は園庭を開放して遊びますので、ジャンパーやパーカーなど上着の用意をお願いします。

健康面では、コロナウイルスだけでなく、秋からはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がり易くなります。引き続き手洗い、消毒、マスクの着用を取り入れての保育をしていきますので、ご協力宜しくお願いいたします。

## 家の乱れは心と体の乱れの証

健康で良い出会いを増やし、良い人生にするためには

- ・まずはくつを整える
- ・冷蔵庫を整理する
- ・押し入れを整える
- ・カバンを整える
- ・トイレを清掃する
- ・ゴミを外に出す

小さなことを整えると心と体の乱れが綺麗に整って、だんだんと大きなことも整い始めます。

## 10月15日は

### 「世界手洗いの日です」

世界中の子ども達に正しい手の洗い方を広める活動で 2008 年から始まっています。

合言葉は「手を洗おう・手をつなごう」です。時世的に「手をつなごう」は難しいですが、この先、手をつなげる世にするためにも、ウイルスから身を守り、正しい手洗いをしていきましょうね。

## 10月は3R月間

○リデュース→物を大切にしておゴミを減らす

○リユース →繰り返し使う

○リサイクル→資源を再利用する

\*残さない \*作りすぎない

\*買すぎない

\*分別・リサイクルをする

日頃の生活から心がけていきましょう

## 絶対に後悔すること

先日 SNS でこんな投稿を読んだのでご紹介です。

- ・謝らなかったこと
- ・お金をケチったこと
- ・意地を張り続けたこと
- ・理想の自分をあきらめたこと
- ・リスクを取れなかったこと
- ・健康に気を付けなかったこと
- ・自分の欲を優先して失ったこと
- ・大切な人を大切にできなかったこと

※ 後悔しない選択をしたいですね。

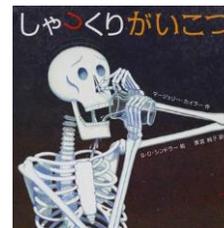
## 秋の味覚かぼちゃ

かぼちゃが美味しい季節になりました。🎃はビタミンACE・カルシウム・鉄分・食物繊維、カリウムなど美容と健康に有効な野菜です。そして、捨ててしまいがちなのが皮ですが、皮は実よりも美肌効果のあるβカロテンが3倍も含まれているそうなので、かぼちゃを食べる時にはぜひ皮も一緒に食べましょうね。

## 秋の読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。学校図書で読みたい本を選んだり、友達と貸し借りしたりして、たくさん本に触れて欲しいと思います。学童にもさまざまなジャンルの本を用意していますので、ぜひ手にとってページをめくって欲しいと思います。お気に入りの一冊を見つけてくださいね。

## お勧めの1冊



## 今月の予定

10月13日(水) 14:20から 食育講座

「どんなメニューを作ると良いのかな?」

講師 音更町役場こども福祉課管理栄養士の吉田さん

10月20日(水) 消防訓練

10月27日(水) 10月生まれの誕生会

開始時間・内容は未定です。

一週間ぐらい前に玄関掲示でお知らせします。

ハロウィン🎃っぽい内容で考え中です。

【誕生児紹介】

1年生 らいりさん 2年生 みやびさん

3年生 みのりさん

4年生 みそらさん

やよいさん

鼻をつまんで水を飲む、砂糖を食べたり、「ワッ!」と驚かされたり、逆立ちしたり…何をやっても止まらないしゃっくり。入れ歯が飛び出したり、逆立ちして水を飲む場面は大爆笑間違いなしです😊

親友のオバケ👻のおかげで、無事にしゃっくりが止まったがいこつさん。さて、その方法は?ハロウィンのかぼちゃちゃんや 落ち葉かきも登場するので、今の季節にピッタリの一冊です。