



令和7年11月1日 ミモザはまでらこども園

10月の暑さがようやく落ち着き、朝晩が少しづつ冷たい空気を感じるようになってきました。11月7日は「立冬」。朝晩はぐっと冷え込む日も増えてきました。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。上着やベストなどで調節し、なるべく薄着の習慣を身につけましょう。体調管理にも十分気をつけましょう。

* 感染症に注意!

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。
少しの工夫で、感染症を寄せつけないようにしましょう。



手洗い・うがいをする



予防接種をうける



換気をする

11月のいい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。



いい姿勢は集中力が
上がる、体がスムーズ
に動くなどよいことが
いっぱい。

11月9日は



いい空気の日

対角線になる窓を開
けて換気しましょう



汚れたらふく、流し忘
れないなど、快適に使
えるようにしましょう。



お風呂につかるとよく眠れるよう
になります。お風呂前後の水分
補給も忘れずに！



甘いものばかり食べる
テレビなど見ながらたべるなど、
むし歯になりやすい生活をしていませんか？
よく噛んで食べる、食べたらか歯磨き、寝る前の歯磨きも忘れずに！



10月感染症発生状況

- ◆ 突発性発疹症・・・1名
- ◆ 手足口病・・・1名

11月の予定

身体測定・・・4日（火）



外出時は、人が多い場所を避けたり、状況
に応じてマスクを着用するなど、感染予防を
心がけましょう。