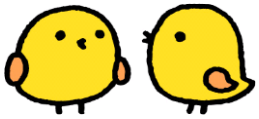


ぴよっこひろば



２０２６年１１月１０日
認定こども園 恵光幼稚園

黄、赤、茶･･･。風に舞う落ち葉たちが、まるでパッチワークのような秋色のじゅうたんを作ってくれました。じゅうたんの中は秋の宝物がいっぱいです。カサッ、カサッと秋の音を楽しみながら、見つけてみてはいかがですか？

次回の「ぴよっこひろば」は･･･

・日　時　　１２月１５日（火）
１０：００～１１：００ アンパンマングループ
（活動後園庭を 11:30 まで開放します）



・内　容　　**ボールあそび**

・持ち物　　名札・出席カード・タオル・上ばき
飲み物(必要に応じて)

・駐車場　　幼稚園正門南駐車場
※お休みする場合は、園に連絡して下さい。
認定こども園 恵光幼稚園　０２８－６５６－２４９２
※次回のお知らせは、幼稚園ホームページの資料請求を確認して下さい。

体を使ってあそぼう！

寒い季節は、どうしても室内あそびが増えがちですが、なわとびやマラソンなどをするのは、暑いときよりも適しています。寒い中で体がぽかぽかになるような運動をすると、体力だけでなく、交感神経や副交感神経への刺激にもなり、免疫力もアップ！楽しみながら体を動かして、風邪に負けない体を作っていきましょう！



冬はもうすぐ！かぜ予防を！！

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。
一日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。
元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。