



肌に触れる風もだんだん冷たくなり、晩秋の気配が深まる頃になりました。そして朝晩は冷え込むようになってきました。季節の変化に合わせ、体調を崩さないよう過ごしていきましょう!!



## 11の行事予定

- 1日(金) 避難訓練 (保育園の訓練に参加します。)  
消防署要請避難訓練になります。
- 6日(水) ベビーピクスフィットネス  
10:30~11:30 **申込みが必要です**
- 12日(火) } なかよしタイム (各日5組)  
14日(木) } 9:30~ **申込みが必要です**
- 13日(水) いもほり (出会いの森)  
10:00~ **申込みが必要です**
- 20日(水) 誕生会  
11:00~  
**誕生日のお友だちは申込みが必要です**
- 27日(水) 保健師相談  
受付時間 9:30~10:45 **申込みが必要です**  
保健師さんに育児相談ができます。  
身長・体重を測ります。母子手帳をお持ちください。



★事前申し込みが必要なものもありますので、  
詳細はサロン掲示板、または職員に確認してください。

### 薄着の習慣をつけましょう!!

薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ寒さを知ることで皮膚の機能能力を高め、体に携わっている体温調整機能も高くなることで風邪をひきにくくし、丈夫な体づくりができます。目安としては大人より1枚少なくし、上着で調節します。また厚手の服を1枚着るよりも薄い服を2枚着た方が、空気の層ができて暖かくなります。

