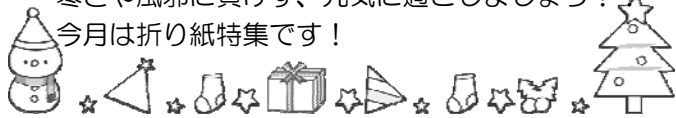


ずいぶん冷え込むようになってきました。

楽しい行事のある12月！

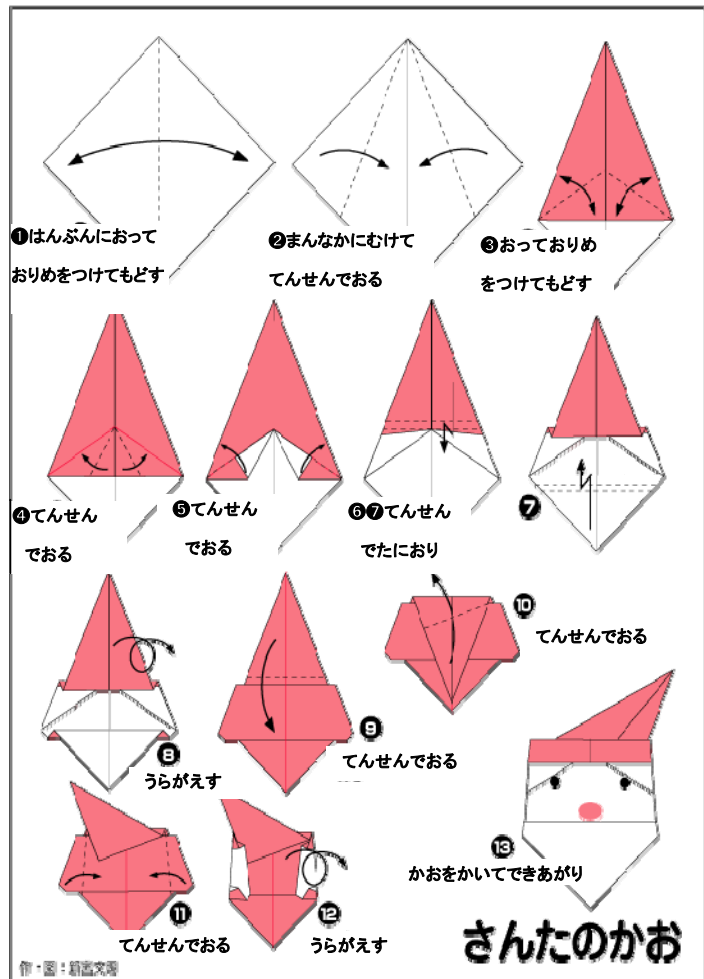
寒さや風邪に負けず、元気に過ごしましょう！

今月は折り紙特集です！



親子で作ろう～折り紙特集～

この季節にぴったりの折り紙サンタとトナカイです。
作って飾ってクリスマス気分を味わって下さいね！

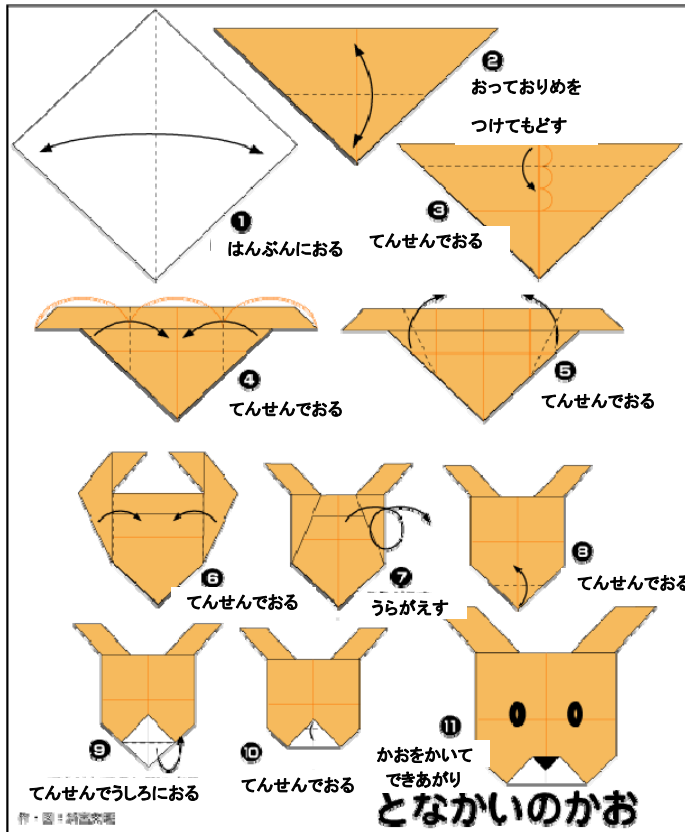


親子で歌おう♪

「赤鼻のトナカイ」訳詩 新田宣大 編集 後藤寿美
作曲 ジョニー マークス



まっかなおはなのトナカイさんは
いつもみんなのわらいもの
でもそのとしのクリスマスの日
サンタのおじさんはいいました
くらいよみちはピカピカの
おまえのはながやくにたつのさ
いつもないたトナカイさんは
こよいこそはとよろこびました



薄着で丈夫なからだづくり

だんだん寒くなってきて、戸外に出かけたりする時や、
家の中でも大人に合わせて厚着になっていませんか？

子どもは絶えず活動しているので新陳代謝がさかん
です。子どもの体は、大人の2倍以上の汗をかきます！

厚着にすると…

- ・汗をかいたり、汗がひいたりですぐ体が冷えてしまします。
- ・温度の変化に対する順応性が低下します！
- ・運動機能の発達にも影響します。(たくさん動きたいのに動けない！)

薄着だと…

- ・自然の低温に慣れ、皮膚を鍛えることによってからだに強い抵抗力が育ちます。
- ・直接外気に触れたり、寒さを体験することで自律神経系が刺激を受けて鍛えられ、周囲の気温の変化に対して適応力ができていきます。
- ・寒さに向かうことができる強い力！風邪のウイルスが体に入っても負けない抵抗力のある体が作られます。

☆肌着は袖なし、半袖がおすすめ！

☆厚手のもの一枚よりも、肌着+薄手の長袖のほうが空気層ができるので温かい！

☆子どもの洋服は、大人よりも一枚少なくが目安です。