



最近、跳び箱遊びに夢中になったり、鬼ごっこなどの集団遊びが盛んになったりと、身体を動かして遊ぶことが多くなった子どもたち。汗びしょりになって楽しんでいますよ！風邪予防のためにも、タオルや着替えの準備をお願いします。また、健康に過ごすためにも、外から帰ったら、手洗いうがいを徹底していただくよう、ご家庭でもよろしくお願いいたします。

### 11月のイベント予定

- 2日(土) 高取山公園に行こう！
- 4日(月) トンボの池公園に行こう！
- 9日(土) スポーツ大会！  
【場所】江北町B&G海洋センター  
【時間】11時～14時
- 16日(土) 巨勢公園に行こう！
- 23日(土) お昼ご飯にチャーハンを作ろう！  
勤労感謝の日ということで、お母さんにお弁当作りをお休みしてもらい、ご飯を作ることの楽しさ、大変さを体験しようと思います。
- 30日(土) バイオリン演奏会♪  
【場所】兵庫教室  
【時間】13:30～14:30



### ストップ！ 厚着！

朝晩が寒くなりましたので、つい子どもに厚着をさせたくなるのが親心。でも、少しずつ寒さに慣らしていくと、自律神経の働きがよくなり、丈夫な身体が作られます。寒い日には、子どもたちが、自分で衣服の調節ができるように、上着をご用意ください。



### ブルーライトが体に与える悪い影響…

夜に携帯ゲームやテレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。ブルーライトの影響を抑えるためにも、寝る2時間前からは、携帯ゲームやテレビなどの使用を控えたり、使う時間をしっかりと決めて、長時間使うことのないようにしましょう。



お問い合わせ  
こどもプラス 兵庫教室  
TEL 080-3377-3667