

肌寒さを吹き飛ばそう！

寒暖差が大きい季節は体調を崩しがち。体を動かしたり旬の食べ物を食べたりしてエネルギーチャージをしましょう。

タオルで遊ぼう！

今回は、小さな子どもも楽しくできるタオル遊びを紹介します。
雨の日のおうち遊びや、すきま時間の運動遊びにいかがですか？

【ひらひらキャッチ！】

投げてキャッチをする遊び。
小さなお子さんなら触るだけでOK！おうちの方とやりとりしながら遊びましょう！



おうちのひとが
投げてキャッチ！



タオルを投げて
自分でキャッチ！



頭や背中でも
キャッチ！

もつ

つかむ

わたす

なげる

たつ

とる

とぶ

1つの遊びで
たくさんの動きが
楽しめるよ！

(幼少期に身につけたい
36の動きより)

タオル以外に風船、スカーフもいかがですか？

投げるもの、掴み方などアレンジを加えながら遊ぶことで、体を動かして遊ぶ楽しさが自然と増していきます。

引用文献：パラサポWEB 家庭でもできる運動遊びより

親子でクッキング！

さつまいもの茶巾しぼり

材料（4人分）

- ・さつまいも 1本（250g）
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・豆乳（牛乳でも可） 大さじ1



手順

1. さつまいもの皮をむいて、2センチの厚さに切り、水に10分さらす。
2. 1. を中火で20分ほど、竹串がすっと入るくらい柔らかく蒸す。
3. 2. をボウルに入れて、めん棒かマッシャーでよくつぶし、砂糖、塩、豆乳を入れてしっかり混ぜる。
4. 3. がしっとりまとまったら4分割し、ラップで茶巾に包み、冷蔵庫で10分冷やして完成。

今日は何の日？

下記の日には、普段の歯磨きや保湿を見直しましょう。



11月8日 いい歯を守ろう

奥歯のすき間や歯の裏側などは仕上げ磨きで虫歯予防！



〇を引っぱらないで

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たって痛みが出ないよう、指で押さえて磨きましょう。

仕上げ磨きのポイント

1 1 8



11月12日 いい皮膚を守ろう

皮膚を清潔に保つには、「洗浄」と「保湿」が大切！
たっぷりの泡を使い、手で優しく洗いましょう。洗った後は保湿クリームをたっぷりと。毎日の保湿で皮膚の炎症を予防します。かさついた時だけでなく、毎日の方が効果が上がります。

保湿ケアしていますか？

1 1 1 2