

# にこにこだより

R5・9月

認定こども園  
和光幼稚園

酷暑つづきの夏の暑さも少しずつやわらぎ、秋の気配を感じる9月になりました。

毎回、大きなプールに中に入ることもでき開放的に存分に楽しくあそべましたね。

夏の経験が大きな自信となって、これからますますパワフルに「にこにこランド」での活動に取り組んでいきましょう。

## 9月の予定



9月 7日 (木)

※10:20~  
受付を行っています。

9月14日 (木)

9月21日 (木)

9月28日 (木)

※今月は、秋の工作・身体あそびをする予定です。  
やりたいこと・できることを楽しみましょう。



## みんなであうよ

### ♪とんぼのめがね♪

- ①とんぼのめがねは みずいろめがね  
あおいおそらを とんだから  
とんだから
- ②とんぼのめがねは びかびかめがね  
おてんとさまを みてたから  
みてたから
- ③とんぼのめがねは あかいろめがね  
ゆうやけぐもを とんだから  
とんだから

## ☺ 大邪を知って次の季節に備えましょう

### 秋→燥邪

漢方では気候の変化を風・湿・暑・火・燥・寒の6つに分けて考えます。その影響が強くなりすぎると6つの「邪」に。

先回りの対策が季節の不調予防に必須!

【この時季は】台風や秋雨前線により湿邪の影響も受けますが、空気の乾燥も始まっています。「肺」やのども乾燥しバリア機能が弱まって免疫力もダウン。

【対策】肺をいたわる食事をとりましょう。  
ごま・くるみなどのナッツ類、豆類・梨・柿・きのこや芋類など。免疫力アップにしめじ、いわしも効果的。

## 先回り対策は大事・免疫力アップの方法

皮膚や鼻、気管支などの免疫細胞を強化し、バリア機能を高めるため、食事や睡眠、運動などのライフスタイルを整えましょう。

加湿などの対策のほか、一年中、旬の食べ物を意識することが大事。

これから「食欲の秋」を楽しみながら、旬のうるおい食材も取り入れて免疫力アップを心がけましょう!