

请您帮忙

亲爱的爸爸妈妈：

您好！

本周继续开展《在金色的秋天里》主题活动。

1. 请家长与幼儿一起收集植物的种子、树叶、树枝等，带到班级，为集体活动和区域活动做准备。
2. 天气逐渐转凉，请家长给幼儿穿适量的衣服来园，注意幼儿在家的饮食和休息。

谢谢配合！

教子有方

增强幼儿抵抗能力的保健方法

在夏秋交替的时候温差大、气候变化快，而孩子身体的适应能力较差，在户外活动时要适时减衣、

添衣，以免孩子出汗后受凉，孩子出汗后应拿快干毛巾垫在幼儿背部，帮助汗液的吸收。老师和家长应常带孩子去户外活动，接受阳光照射，呼吸新鲜空气，让孩子奔跑、玩耍，增强体质。借此机会，再为大家提供一些用来能增强幼儿抵抗能力的保健方法。

一、盐的妙用

家长可以为幼儿用盐刷牙。家长也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁。也可以在早晨让幼儿喝点盐水对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、姜水的妙用

姜水可以浸脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部。这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

明星宝宝

能与好朋友愉快游戏的小朋友：

杨振宇 周漠 袁歆语 邓佳雨 沈好涵 唐鑫瑶

徐安芯 谢书俊 边晓彤 孙语湘 徐潇然 皮庭昊

吕芸雅 袁轶馨 张辰紫 何羿鑫 张子祺 张晨

杨俊宇 韩欣渝 周瑾瑜

能积极开动脑筋的小朋友：

袁歆语 邓佳雨 沈好涵 谢书俊 边晓彤 徐潇然 李梓阳

吕芸雅 何羿鑫 张子祺 张晨 杨俊宇 韩欣渝