

## 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

姜水可以泡脚，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：

谢陈、皮庭昊、李梓阳、郭磊宸、杨俊宇、杨振宇、  
谢书俊、周瑾瑜、夏宇骏 李艺轩 李梓阳 皮庭昊  
吕芸雅 袁轶馨 张济强 张辰紫 何羿鑫 张子祺  
张晨 杨俊宇 韩欣渝、朱晨睿、徐安芯

能积极开动脑筋的小朋友：

许诺、沈好涵 谢书俊、吕芸雅、邓佳雨  
徐潇然、张晨

太阳E班