

# 10月の園だより



平成30年9月25日(火)  
すまいる保育園 平野

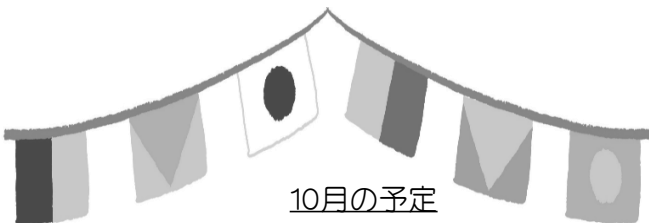
公園の木々が少しずつ落ち葉に変わり、気持ちの良い秋風が時折保育室の中に吹き込んでいます。いつも通る散歩の道でもどんぐりが実り始め、戸外の景色も少しずつ秋へと変化しています。気候も過ごしやすくなり、子どもたちは思いきり身体を動かす喜びを満喫しているようです。



## 10月のねらい

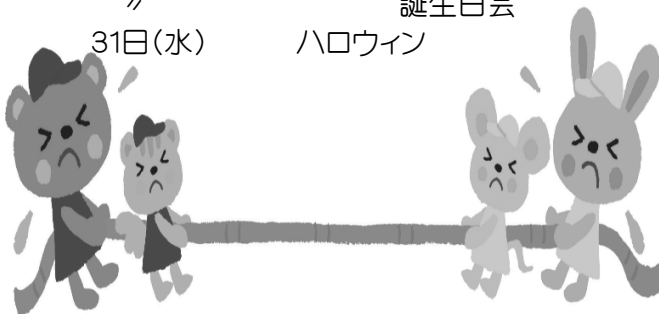
☆体を使った遊びを楽しむ。  
☆秋の自然に触れてあそぶ。

- ☆0歳児 秋の自然に触れ、室内、戸外で保育者や友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう。
- ☆1歳児 秋の自然にふれながら、保育者や友だちと楽しく遊ぶ。
- ☆2歳児 保育者や友だちと一緒に秋の自然に触れて遊ぶことを楽しむ。



### 10月の予定

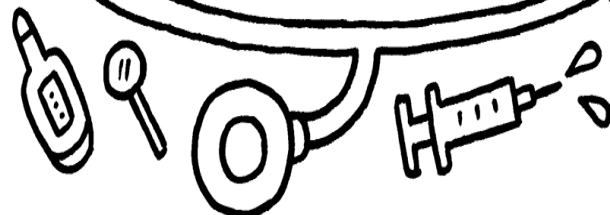
- |        |            |
|--------|------------|
| 1日(月)  | みだしなみ検査    |
| 13日(土) | 親子ふれあい会    |
| 20日(土) | 親子ふれあい会    |
| 予備日    |            |
| 16日(火) | 健康診断       |
| 17日(水) | 加美第一保育所交流会 |
| 18日(木) | 発育測定       |
| 25日(木) | 避難訓練予定     |
| 26日(金) | 末次保育園交流会   |
| 〃      | 誕生日会       |
| 31日(水) | ハロウィン      |



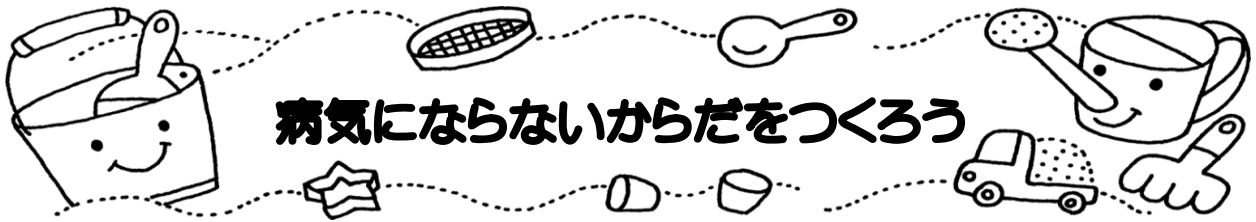
## インフルエンザの 予防接種を受けましょう

10月よりインフルエンザの予防接種がはじまります。インフルエンザは任意の予防接種です。かかりつけの医師とよく相談し、体調のいい時に受けましょう。13歳未満の場合は、1シーズン2回接種が標準です。2回目の摂取をしてから2週間以上たないと効果があらわれないのでインフルエンザの流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

☆接種完了の方はお知らせください。  
0~2歳の保育園です。接種をお願いします。



☆今月の保育料の引き落としは5日(金)です。ご準備のほどよろしくお願いします。



# 病気にならないからだをつくろう

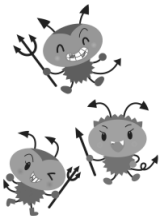
空の色が澄んできました。日中の日差しはまだ強い日もありますが、吹く風もさわやかに感じやすい季節になりました。体を動かすのにはよい気候です。衣服を調節しながら、薄着の習慣を身につけましょう。

## 薄着で皮膚に刺激を！

薄着の習慣は衣替えの秋がチャンスです

### なぜ薄着がよいのでしょうか？

乳幼児は、体重1kgのエネルギーが大人の2倍以上も必要で、発生した熱は、皮膚から発散しなければなりません。そのため、大人と同じように衣服を着ていると、子どもは汗をかいてしまいます。



薄着の目安は...  
大人より1枚少なめ【肌着+長袖のTシャツ】が基本ですが、体調や発汗、顔色をみて調節しましょう。

### 厚着をしていると...

肌が外気に触れることが少なく、常に温室の中にいるような状態で、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。

名前が薄くなっていますか？紛失などの原因にもなりますので、衣類のチェックをもう一度してみましよう。  
★フードつきコート、紐付きのものはNGです！

## 手洗いうがいをしましょう

外から戻ったら必ず、手洗いうがいをしましょう。

### 上手なうがいの仕方

頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2~3回繰り返します。



### 手洗いの仕方

石鹸を泡立てて、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗いましょう。



## ビタミンA・C・E(エース)で免疫力UP！！

ビタミンの中でも特にA・C・Eは組み合わせると相互に作用し効果を高めあうのが特徴です。ビタミンA・C・Eを上手に毎日の食卓に加えて元気に過ごしましょう！

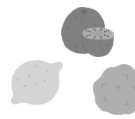
### ビタミンA

レバー  
ウナギ  
緑黄色野菜  
卵  
牛乳など



### ビタミンC

キウイ  
レモン  
ジャガイモ  
柿など



### ビタミンE

植物油  
マヨネーズ  
ブロッコリー  
魚介類など



## 体調を整えるために

上手な  
衣服の調節



十分な睡眠



バランスのよい  
三度の食事

