

11月の園だより

平成30年10月25日（木） すまいる保育園平野

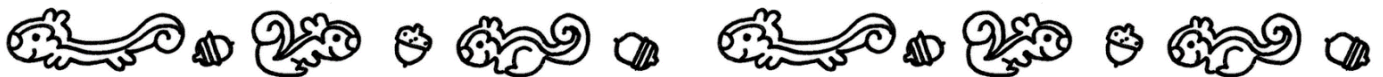
秋から冬へとバトンタッチをするこの季節、1日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達ひとりひとりの様子や体調を見ながら、戸外遊びや散歩などを取り入れて、秋の自然を楽しみ、しっかりと体を動かして丈夫な体作りをしていきたいと思ひます。



11月のねらい

☆朝夕と日中の気温差に留意しながら元気に過ごす
☆散歩や公園などで秋の自然を感じながら体を動かして遊ぶ

- 0歳児 散歩や戸外遊びを通して自然にふれ遊び、思いや要求を伝えようとする。
- 1歳児 戸外遊びや散歩を楽しみながら、秋の自然に親しむ。
- 2歳児 秋の自然に触れながら、散歩先や園外での遊びを楽しむ。



- 10日（土）親子遠足（長居公園）
- 13日（火）発育測定
- 14日（水）加美第一保育園交流会
- 16日（金）末次保育園交流会
- 22日（木）避難訓練予定・お誕生日会

☆希望個人懇談会

11月5日（月）～16日（金）までの期間でご希望の方は担任までお声掛けください。

☆今月の保育料の引き落としは**7日(水)**です。
ご準備のほどよろしくお願ひいたします。

お薬服用依頼についてのお願ひ

- ◎与薬依頼書の記入
※お薬終了後、用紙は園で保管します。
- ◎受診日の記載がある薬袋をつける
- ◎薬の詳しい説明書
➡上記すべてをジップロックのような袋、またはビニール袋に入れて保育士に手渡しでお渡し下さいますようよろしくお願ひします。



「かぜ」とインフルエンザ、ここに気をつけて 安静と十分な水分、室内は加湿して

冬の病気といえば、子どもにかぎらず「かぜ」とインフルエンザが主役です。かぜは発熱、鼻水、咳などを主な症状とし、子どもがかかる病気で最も多いものです。かぜの原因の90%以上は、さまざまなウイルスによる感染です。

発熱、咳、鼻水以外にも嘔吐、下痢を主な症状とするウイルス性の胃腸炎を、おなかのかぜと表現することもあります。また、高熱、関節痛や筋肉痛などの全身症状を伴うインフルエンザもかぜのひとつとされています。



■かぜをひくことで抵抗力がつく

生後4～5カ月までは母親からの免疫（抵抗力）が残っているためかぜにかかることは少なく、乳児期後半はその免疫がなくなってくるためかぜにかかることも多くなります。子どもにかぜをまったくひかせないようにすることは不可能なことで、かぜをひくことによって一つずつ抵抗力をつけていくのだと考えてください。

一部を除いてウイルスに確実に効く薬がないので、かぜの治療は症状をやわらげることが主体になり、予防が大切となります。



風邪に負けない食事とは？

冬の病気の代名詞と言えば「風邪」です。こじらせると思わぬ病気を併発することがあり、風邪は「万病の元」と言われるゆえんです。

<風邪をひかないために役立つ食事や栄養素>

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるため、バランスの良い食事をとりましょう。

- ・たんぱく質（魚介類、肉類、豆腐）...体の基礎体力をつける。
- ・ビタミンA（人参、かぼちゃ、うなぎ、鶏肝臓）...喉や鼻の粘膜を保護する。
- ・ビタミンC（水菜、ほうれん草、キウイ、みかん）...免疫力を高める。
- ・亜鉛（牡蠣、牛肉、かに）...疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高める。



体を温め、血液循環を良くすることでウイルスの侵入を防ぎ、免疫機能を高めます。

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子等の刺激成分、辛味成分が消化を助け、殺菌効果があります。

ただし、喉に痛みがある時、胃腸の調子が悪い時は控えましょう。