

あいにくだより

平成27年 10月 6号
社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子

平成27年12月21日(月)



クリスマス会

14:30~16:00



1年に一度、子どもたちのために遠いところから来てくれるサンタクロース。クリスマスが来るのが待ち遠しいですね。

子供の家愛育保育園でもクリスマス会を行います。保育者からの出し物を見て、手作りのクリスマス特性おやつをいただきながら楽しみたいと思います。お子様にはサンタさんからのプレゼントが・・・!?お気軽に遊びに来てください。お待ちしております!!

子育て情報

保健編

インフルエンザにご注意

冬の天敵「インフルエンザ」の特徴を知り、予防と対処していきましょう。

予防

- 予防接種(11月~12月の間に1~4週間あけて2回接種)。
- 手洗い・うがいをこまめにする。
- 温度・湿度・換気に気をつける。
- 生活リズムを整え、体力をつける。(早寝・早起き。睡眠をしっかりとする。3食バランスの良い食事。)

症状

- 突然高熱が出る。
- 全身の倦怠感、筋肉や関節の痛みがある。→2~3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続く。
- 咽頭痛(のどの痛み)・せき・くしゃみ・鼻水・嘔吐・下痢・腹痛などもある。＊合併症:肺炎・中耳炎・脳症 [潜伏期間:1~2日 咳やくしゃみなどの(飛沫感染)や、感染者に直接触れたり、手すりなどでの間接的に触れたりする(接触感染)ことで感染。

参考文献:ポット2009年4月号

食育編

風邪の予防食

気温や湿度が低くなると、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってきます。この季節、マスクをしてくる子どもたちがしばしば見られます。風邪予防には、湿度を保ち、のどを保護するのが効果的です。

うがい・手洗いの徹底はもちろんですが、食事にも気をつけてあげたいものです。野菜は、温野菜にすることでたくさんの量を食べられます。

野菜が苦手な子ども、シチューやカレーのは食べられる!という子ども多いと思います。食事からも風邪の予防をしていきましょう!!

野菜を食べよう!!



<http://www.ans.co.jp/n/kodomonoieaiiku/>
TEL03(3893)3373