



あいにくだより



平成 28 年 9 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

運動会

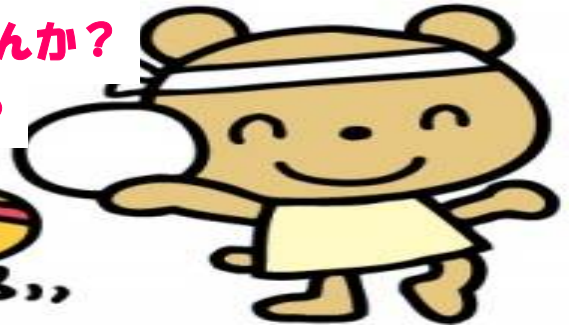
平成 28 年

10 月 8 日(土) 10:00~14:00

※未就園児競技は 11:30 頃を予定

場所：尾久西小学校グラウンド（雨天の場合：体育館）

秋晴れの中で、心地良い汗を流しませんか？
運動会で楽しい思い出を作りましょう



子育て情報

保健編



食育編



鼻を大切に

呼吸の出入口で、ウイルスの侵入を妨げるとい重要な役割を持つ鼻。耳とつながっているため、鼻のかみかたが悪いと中耳炎になる事もあります。「片方ずつゆっくり」という正しいかみかたを伝え、鼻の大切さを見直しましょう。



うんちは健康のバロメーター

いろいろな食べ物から栄養や水分を吸収し、残ったかすがうんちとなって排泄されます。うんちをよく観察すると、体の健康状態を知ることが出来ます。「コロコロうんち」は野菜不足、「バナナうんち」は元気な証拠、「やわらかうんち」は冷たい物のとりすぎなどです。気持ち良く排泄するためには、早寝早起きと、野菜や豆類、いも類など食物繊維の多い食材を食べる事が大切です。