



# あいいくだより

平成 28 年 10 月 7 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 28 年 12 月 5 日(月)

## クリスマス会

14:30~16:00

おいしいクリスマスの手作りおやつを囲んで、楽しい出し物を見ながら、素敵な時間を過ごしませんか♪サンタさんからのプレゼントも…!!ぜひお友達をお誘い合わせて御参加下さい☆



### 子育て情報

保健編

食育編

#### ☆手洗いうがいで風邪予防☆

かぜの感染経路には、せきやくしゃみを浴びてうつる「飛沫感染」、乾燥した空気によりはこばれたウイルスが原因でうつる「空気感染」、ウイルスのついた手で鼻を触るなどしてうつる「接触感染」があります。定期的な手洗いうがいはウイルスが気道粘膜に付着するのを防ぐ手軽で効率的です。しっかりと手洗いうがいをし風邪の予防に努めましょう。



#### ☆充実した食生活を☆

本格的な冬に向けて、体は脂肪を蓄えようとして体重が増える時期です。食欲が増す子どもも多く、つくりがいがありますね。子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にまとめて食べる事が出来ないため、3度の食事とおやつをしっかりと、食生活を充実させましょう。

