

11月 たんぽぽだより

令和7年11月 川東保育園地域子育て支援センター 電話 25-2067

木々の葉が色づくと同時に、今年も保育園の近くのたんぽぽに白鳥たちが舞い降りる季節になりました。晩秋の気配が感じられる中、地域の皆さまにおかれましては冬支度を始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これから日に日に寒さを感じる季節となりますので、風邪等の感染症には十分に気をつけ、手洗い・うがいに心がけながら体調管理をしていきましょう！！

11月の予定

- ・10日（月）…育児講座
講師：川東保育園 田村園長
テーマ：「子育てで大切なこと」
10時30分～
- ・21日（金）…誕生会・発育測定
10時30分～

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける

たっぷりの
睡眠も大切！

学研「健康イラストコレクション」より

旬の野菜を使い 免疫力アップ

秋は美味しいものが盛りだくさんです。食べごろを迎えた食材を「旬のもの」と呼びますが、今が旬の野菜と言

えば、きのこ類、長芋里芋さつま芋、ごぼうに柿…等々。さつま芋は食べてすぐエネルギー源になるのでお子さんのおやつにぴったり！！ビタミンやカリウムなど、お子さんの発達には欠かせない食材ですね。栄養たっぷりの秋の食材をメニューに取り入れ健やかな体作りに努めましょう。上手に食材を使い免疫力アップ！！

世界文化社 保育専門誌

地域子育て支援センター

- ・日時…月曜日～金曜日（祝日はお休みです）
8時30分～13時30分
- ・対象…未就児とその保護者
妊娠中の方もお気軽にどうぞ
- ・料金…無料です

川東保育園支援センターは、お子さんたちが走り回れるくらい広くて楽しんでパワーが分散できます。遊具や玩具も十分にそろえておりますのでどうぞ気軽にお越しください。