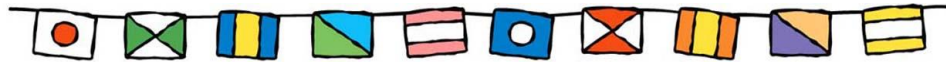




平成30年 10月1日  
長寿院保育園

少し肌寒くなり、過ごしやすい季節、秋がやってきました。  
13日はみんなが楽しみにしている運動会です。  
一生懸命練習に励んでいるので、皆様応援のよろしくをお願いします。



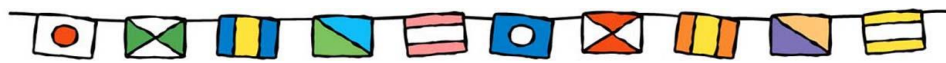
### 今月の行事予定

10月2日(火)	ケーブルテレビ「みんな元気な明石っ子」
10月4日(木)	芋ほり(5歳児)
10月11日(木)	あさぎりむつみ荘 一年保育鼓笛演奏
10月13日(土)	運動会(雨天時10月15日)
10月20日(土)	ひまわり会
10月22日(月)	健康診断(内科検診)全園児13:30~ ※月1回 避難訓練

### 11月の行事予定

11月2日(金)	消防防火訓練
11月7日(水)	交通安全
11月17日(土)	ひまわり会
11月22日(木)	記念撮影

※交通安全・消防訓練は是非、ご参加下さい。



衣替えの季節です



朝夕はめっきり涼しくなりましたが、日中暑い日もあります。  
その日の気温や天候、体調に合わせ、服装を調節し、季節の  
変わり目も元気に過ごしましょう。  
また、私服ではなく体操服の着用をお願いします。  
久しぶりの冬服は小さくなっていませんか？名前が薄くなっていませんか？  
この機会に確認をお願いします。

## 風邪・感染症対策

急に気温が下がり、こどもの風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が気になる季節がやってきました。そこで、ご家庭でも実践できる風邪・感染症対策をご紹介します。

- ①ウイルスを除去し、繁殖しにくい環境を整える。
  - ・定期的に換気を行う。
  - ・加湿するなど、適度な湿度を保つ。(60%~70%が最適)
  - ・ドアノブや手すりなど、よく触るところを水拭きし、清潔にする。
- ②ウイルスを寄せ付けない生活習慣をつける。
  - ・丁寧に手洗いをする。ウイルスを洗い落とす意識で念入りに。
  - ・こまめにうがいをする。※うがいができない場合は水やお茶を飲み、喉を湿らせる事が予防となります。
  - ・爪は短く清潔にする。



- ③感染症にかからない体づくりをする。
  - ・十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をする。

予防接種は本格的な流行期(12月)までに済ませる様に計画しておきましょう

## 食欲の秋

「食欲の秋」とも言われるこの季節は新米をはじめ、野菜・果物・魚など私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさん穫れる上、一年のうちで最も美味しく栄養価も高くなる時期です。  
この季節ならではの美味しさを味わってみてはいかがでしょうか？

