



令和5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7日(土) ひょうご 矯正展 参加 鼓笛グループ  
10月13日(金) 運動会  
10月17日(火) 運動会予備日

※17日が雨天の場合は中止です。

10月26日(木) 第2回健康診断 (全園児) 13:30~  
10月31日(火) 中崎小学校 町探検

### 11月の行事予定

11月9日(木) 防火教室 10:00~  
11月10日(金) 天文科学館より絵本の読みきかせ  
11月15日(水) Jアラート  
11月22日(水) 記念撮影  
11月25日(土) 加古川 楽市 鼓笛グループ

※月1回 避難訓練



### 水分補給

10月に入りましたがまだまだ水分補給が必要です！  
乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。  
体内の水分が不足すると、風邪や脱水症状・便秘など様々な不調が現れます。しっかりとお茶や水を飲ませ水分補給をしましょう。

## 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、新型コロナウイルス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。

