



今年も残り1ヶ月となり、冬らしい寒さを感じられるようになってきました。先月は、木やどんぐりで工作や、クリスマスグッズ作りを楽しんでいただけたと思います。

今月は、子ども達にとって楽しみな行事であるクリスマス会や、お正月飾りつくりがあります。クリスマス会には、サンタクロースがプレゼントを届けてくれると思います。楽しみにしていてください。

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。体調管理に気をつけながら、楽しく一年を締めくくりたいと思います。よろしくお願ひ致します。



12月の予定



誕生会
3日 10:30~
12月うまれの
お友だちの誕生会
をします。

カレンダー作り
8日 10:30~
写真を貼って
オリジナルの
カレンダーを作ろ
う!

**親子教室
クリスマス会**
18日 10:30~
サンタさんが
プレゼントを持って
来てくれますよ~

正月飾り作り
23日 10:30~
お正月の飾りを
作りましょう。

11月のようす

看護師による衛生講話



フラダンス教室



誕生会



木やどんぐりで工作



クリスマスグッズ作り



身体の具合が悪い時の食事

〈かぜのひきはじめ〉

① 体の温まる食事を・・・

特にかぜのひきはじめには効果抜群!

煮込み料理やスープが最適です。

② 栄養補給をしっかりと・・・

ビタミンCやビタミンAで抵抗力アップ!!

皮膚に粘膜を強くして、かぜの予防やウイルス撃退に力を発揮します。

～ビタミンA・C補給～

ほうれん草・にんじん・じゃがいも・さつまいも・みかん・レモンなど。



〈熱があるとき〉

① 水分をしっかりと補給。

② ビタミンB1で消耗を防ぎ、回復を早める。

ビタミンB1は、にんにくや長ネギ、にらなどに含まれており、スタミナをつける効果があります。

③ ビタミンB2で細胞の再生、エネルギー代謝を促進。

熱で食欲がない時には、ビタミンB2を含むヨーグルトやアイスクリークも効果的です。

年末の開所は

12月26日
までです。

年始の開所は
1月5日です。



免疫力がダウンしがちな冬の時期、
休養や睡眠をしっかりとって栄養のバ
ランスの良い食事を心がけましょう。

インフルエンザ予防には、流行前のワク
チン接種が有効ですが、冬の感染症予防
の基本は、手洗い・うがいなど日常生活
の対策が重要です。