



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い行事であるクリスマス会や、お正月飾りづくりがあります。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。よろしくお願い致します。



#### 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



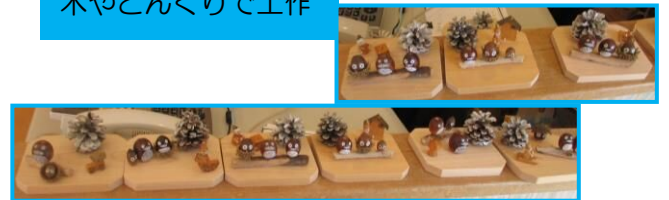
#### フラダンス教室



#### 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ムも効果的です。

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。