



寿都町 病児保育室 **なないろだより**

NO.31 令和6年10月発行

秋晴れの陽気が心地よく感じられる季節となりました。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」…秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの「〇〇の秋」がありますね。皆さんにとっての秋はどんな秋でしょうか。楽しみの多い季節です。

さて、9月はRSウイルスが流行し、気管支炎や肺炎に重症化するお子さんもいました。秋は昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、体調管理には十分気を付けましょう。

9月の利用状況

かぜ	7名
中耳炎	4名
RSウイルス	8名
胃腸炎	1名
気管支炎・肺炎	4名
ヘルパンギーナ	3名
溶連菌	2名
扁桃腺炎	1名
副鼻腔炎	1名

10月15日は「世界手洗いの日」

石鹸ときれいな水で手洗することで、さまざまな病気を防ぐことができます。しかし、世界には不衛生な環境で暮らさざるをえないために、病気になったり命を落したりする人も大勢います。2008年ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などが毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

手洗いは、誰にでもできる衛生のもっとも簡単な、でも実はとても大切な取り組みです。石鹸を使った正しい手洗いで、自分のからだを病気から守りましょう。



秋の味覚

秋に旬を迎える食材は栄養たっぷり、子どもの成長に取り入れたい物ばかりです。ぜひご家庭で「食欲の秋」を楽しんでくださいね！

- さつまいも** ビタミンC、食物繊維が豊富。便秘解消に効果的。
- きのこ類** ビタミンB、ビタミンDが豊富。疲労回復や免疫力アップ。
- さんま・秋鮭** DHA・EPAが豊富。記憶や学習など脳の働きを良くする。
- 梨** カリウムが豊富。むくみの改善や疲労回復に効果的。
- 柿** ビタミンCが豊富。免疫力アップで風邪予防や美肌作りに効果的。

保育の様子



お願い

なないろの開室時間は8時から17時30分までとなっています。8時前の入室はご遠慮下さい。また、お迎えは17時30分厳守です。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。