

知っておこう！

風邪を引かないためには

？風邪を引かないようにするためには？

① 室内を加湿する。

ウイルスは、乾燥している環境で増殖しやすいという性質を持っています。加湿器をつけるなどして湿度 40～60%程度を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、濡らしたタオルを干すだけでも効果がありますよ。

② 洋服を着こませない。

子どもは大人よりも体温が高く、よく動きます。大人の感覚で厚着をさせると、たくさん汗をかき、その後に体を冷やしてしまい、風邪につながることを考えられます。洋服をあまり着込ませすぎず、脱いだり着たりが簡単のできる上着で調節するといいでしょ。

③ 水分補給をしっかりとる。

喉が乾燥していると乾いた咳が出やすくなり、そのせいで喉に炎症が起きやすくなります。すると、そこにウイルスが付着し、風邪へと発展することもある。喉を乾燥させないためには、こまめに水分補給をするように心がけましょう。また、冷たい飲料はおなか冷えたり咳が出やすくなったりする原因になりえますので、ホットまたは常温がベストです。

習慣にしよう！

◇ 手洗い

石鹸での手洗いが大切です。歌をうたったり、話をしながら楽しく行おう。洗う時は、手の平や指先だけでなく、指と指の間や爪の間・手首まで洗おう！

◇ うがい

うがいが難しいお子さんの場合お口に水を含んでブクブクするだけでOKです。目安は15秒×2セットです。外から帰ったら必ずするように習慣づけましょう！



2019年度11月 みちのうえこども園(084)962-2024
URL*<http://michinoue.ed.jp/placegarden/>

- 時間 10:00～11:30
- 対象者 0歳児～就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、手作りおもちゃを作って遊びます。



a schedule

※場所・時間をご確認ください！
表記のないものはみちのうえこども園での開催です。

日	内容
7日 (木)	『秋のお散歩に行こう！』 こども園周辺を散歩します。 どんぐりや木の実など秋を見つけにいきましょう。
8日 (金)	『楽器遊び』 いろいろな楽器に触れて、リズムに合わせて みんなで合奏することを楽しみましょう。
9日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！
11日 (月)	子育て講演会『絵本の読み聞かせの大切さ』 絵本のはあばが読み聞かせに来てくれるよ！ どんな絵本に出会えるかな？絵本の世界を楽しもう！
13日 (水)	『赤ちゃんの日』 赤ちゃん集まれー！ 癒しの空間の中でふれあい遊びなどをして過ごしましょ う。
14日 (木)	『アスレチック遊び』 今日の活動は室内です。 アスレチック遊具で遊びましょう！ しっかり体を動かすと気持ちいいよ！
15日 (金)	製作「どんぐりカード作り」 かわいいどんぐりをイメージして素敵なカードを作ろう♪
17日 (日)	『園庭開放』 保育室や園庭を開放しています。 時間…10:00～15:00 〈育児相談〉 10:30～14:00
19日 (火)	ドロップス「公園であ～そぼっ！」 戸外で体を動かして遊びましょう。 *場所：大宮公園 時間：10時受付開始 (雨天の場合は、こどもえんみどり)

日	内容
20日 (水)	『絵本の日』 たくさんの絵本に触れて親子でゆったりすごしません か？ お気に入りの絵本が見つかるかな？
25日 (月)	クッキング『なつま汁』 秋の食材を使って美味しいなつま汁を作りしょう！ みんなでポッカポカ！ ※要予約(10組限定)〆切21日(木)※参加費100円 ※エプロン・三角巾・お椀・箸・白ご飯を持って来て下さい
26日 (火)	『身体測定』 身長と体重を測ります。大きくなったかな？
28日 (木)	『親子 de ドレナージュ & ペったんアート』 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも身体を動か してリフレッシュしてみませんか？ 〈対象年齢：6か月～1歳0か月・10組限定〉 ※バスタオルと水分補給できるものを持って来て下さい。 ※要電話予約(上のお子さんを連れていらっしゃる方は、 人数・年齢をお伝えください。)
30日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊びましょう！

子育て相談をしています

【電話相談】18:00～17:00(月～金)

 (084) 962-2024

困った時にはすぐ電話
その場でご相談をお伺いします。

