



社会福祉法人淡海すぎのこ会 すぎのここども園

秋の深まりと共に朝晩の風が冷たく感じられるようになりました。朝晩の気温の変化が大きくなると鼻水が出たりと体調を崩しやすくなります。冬の季節がやってくる前に少しずつ体力をつけていきたいですね。



## 11月の予定（10：00～11：00 2階つくし組）

- 5日(木) 製作（干歳飴袋作り）
- 12日(木) 園庭あそび
- 19日(木) ふれあいあそび



持ち物 : 水筒、帽子、着替え、体温記録表、シール帳

- お願い :
- ・感染症対策の為、参加前の検温や消毒、保護者の方のマスク着用をお願いします。
  - また、熱がある方や体調不良の方は参加を控えてください。
  - ・欠席される場合は、当日9時半までに連絡をお願いします。

【TEL0775637200】



## ウイルスに負けない身体を作りましょう！

朝晩と冷え込み、体調を崩しやすい季節となりました。コロナ禍で手洗い・うがい・消毒は習慣付いてきているかとは思いますが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、空気の乾燥する季節に多くなる感染症も予防していきましょう。

- \*手洗い・うがいで鼻や喉の粘膜に付着するウイルスの量を減らしましょう。
- \*部屋は温度20度以上、湿度50%～60%を保ち、2時間に1回は室内の空気を入れ替えるために窓を開けましょう。
- \*たんぱく質や鉄、亜鉛、銅などのミネラル、ビタミンなどの栄養が含まれた食事をバランスよく摂り、免疫力を高めましょう。
- \*十分な睡眠を摂り、規則正しい生活で抵抗力をあげましょう。