



令和6年10月 めぶき保育園

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。

昼夜の気温差があるので薄手の上着などで衣類の調整をし、引き続き体調の管理に気を付けていきましょう。

### 10月の保健行事

\*身体測定

7日(月) 1歳児

8日(火) 2歳児

10日(木) 0歳児

### 9月の感染症

\*手足口病

うめ組・・・5名

先月も鼻水・咳が出ている子が多くいました。日中と朝晩の気温差もあり、体調も崩しやすい時期に入ります。少しの症状でもそのままのはせず早めの受診をお願いします。

お子さまの体調の変化に気付けるよう、保育中も気を付けてみていきます。ご家庭でも引き続き、普段と少しでも違う様子が見られた時には朝の受け入れの職員までお知らせください。

### 保健活動 ～規則正しい生活習慣を整える～

今月は「食事」についてお話します。

運動をすることでたくさんのエネルギーを消費し、お腹が空き食欲が増進します。しっかりと食事をとることで身長が伸びるうえでの必要な栄養がとれます。めぶき畑では、子どもたちと一緒に野菜のお世話や収穫ができる環境を整え、実際に野菜に触れることで食への興味を深められるようにしています。

子どもは1回の食事で吸収できる量が多くないので、3回の食事をきちんととることが大切です。間食の頻度が多いと食事の量が少なくなってしまうので、バランスのとれた食事を心がけたいですね。

みんなで一緒に美味しく食べる時間を楽しみましょう。

