保健だより　みのりっこ

令和７年１１月　みのり保育園

木々が色づき、園庭にも落ち葉がたくさん見られる季節になりました。落ち葉を踏んで音を楽しんだり、どんぐりを拾ってみたり、この時期ならではの自然を感じながら、秋から冬への移り変わりを全身で楽しんでいる子どもたち。朝夕はぐっと冷え込み、日中との寒暖差も大きくなってきていますね。外気温は低くなりますが、保育室内は過ごしやすい温度になっています。厚着をしすぎないようにしましょう。

身体測定の日

０・５歳児	【４日】
１・２歳児	【５日】
３歳児	【６日】
４歳児	【７日】

１０月の感染症と疾病状況

つくし組
【新型コロナウイルス感染症】　２名
【RS ウイルス感染症】　１名
うめ組　【RS ウイルス感染症】２名
もも組　【インフルエンザ】　１名
さくら組【インフルエンザ】　１名
ばら組　【インフルエンザ】　１名
ふじ組　【インフルエンザ】　１名

腸によい食べ物とは？

ヤクルトの出前教室を受けてから、お腹の健康について興味をもっている子どもたち。腸とうんちの関係にも注目しているようなので、どうすればよいうんちが出るか考えてみることに。すると日頃の経験から「なんでも食べる！」「いっぱい遊ぶ！」「はやく寝る！」などという声が聞かれました。そこで、まずは腸によい食べ物は何かを考えてみました。保護者の方が「ヨーグルト食べたらよいうんちが出る」「納豆はお腹にいい」などと教えてくれているのか、家庭での話もたくさん出ました。保育園の給食で出る野菜や汁物、ご飯すべてが体を作り、いろいろな食材を摂ることがよいうんちを出すことにつながるという答えにたどり着きました。