

# 11月



## ひかりだより



Vol.98

院内保育所 ひかり



### 11月の行事予定

1日(火) 身体測定

15日(火) 避難訓練(火災)

25日(金) 誕生日会

\*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り



### <今月のねらい>

- ・秋の自然の中落ち葉や木の実を見たり触れたりして遊ぶ。
- ・朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすい時期なので健康管理に十分留意し元気に過ごせるようにする。

いちじくや楓の葉っぱが黄色や真っ赤に色づき、あちらこちらの山々も紅葉してきましたが、急な寒暖差で風と共に地面に舞い降りてきれいな色のじゅうたんが出来ています。もう秋から冬へと季節が移り変わろうとしています。

朝夕の冷え込みで空気が乾燥し風邪のウイルスが活発になっています。風邪の予防にこまめな手洗い・室内の換気を心掛け、元気に過ごせるようにしてあげてくださいね。

新しいお友だちが増えました♪



### かぜの予防にビタミン

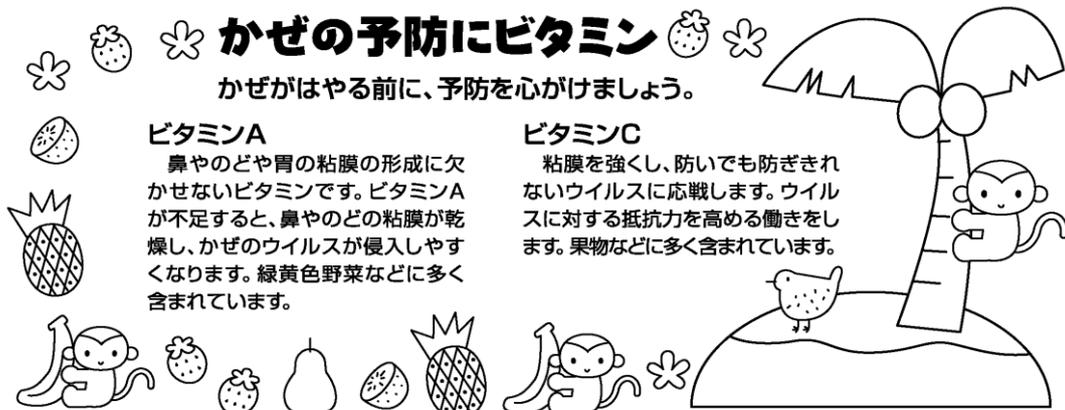
かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

#### ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

#### ビタミンC

粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。



老健の畑付近にシートを敷いてままごと遊び♪



スコップを持って「よいしょっ！」土、入れられるかな？



お散歩の途中でどんぐり拾いをしました♪