



ひかりだより

Vol. 181 院内保育所 ひかり

《今月のねらい》

- ◆保育士や友達と一緒に散歩や戸外に出かけ秋の自然に触れて遊ぶ事を楽しむ。
- ◆季節の変わり目で気温差によって体調を崩しやすいので健康面に十分に気を付け元気に過ごせるようにする。



『院内保育所ひかり』が、開所してから15年が過ぎ今年で16年目を迎えます。今年は、夏頃から新しい子ども達が増え賑やかになってきたひかり保育所。子ども達も、食事・排泄・着脱面など自分でと少しずつやる気をもって出来るように成長をしてきました。また、言葉で話せるようにもなり歌も毎日楽しくうたっています。これからも、子ども達の成長を見守りつつ子ども達の年齢に合わせた保育をしていきたいと思ひます。今後共、保護者の方々には、ご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。



～10月の行事予定～

- 2日 (月) 身体測定
- 12日 (木) 避難訓練(火災)
- 19日 (木) 避難訓練(地震)
- 24日 (火) 誕生日会
- 26日 (木) 交通事故防止訓練

※毎週土曜日 布団持ち帰り



みんなでお散歩!



老健の花壇にお花がいっぱい!

仲良くお遊び

きれいだなぁ

かわいいこだめき達



新しいお友達



目に良い食べ物は?



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

