

10月の園だより

仙台ありのまま舎保育園

令和7年.10月号

暑さも落ち着き、秋の気配も感じられるようになってきました。朝晩も急に冷え込むようになりましたね。夏の間は夏風邪やコロナウィルスが猛威をふるっていましたが、最近は急な冷え込みで、新たな風邪をひく様子もみられます。日中との寒暖差で体調管理が難しいですが、夜は体を冷やさないように過ごしていきたいでしょう。

今月は気温も落ちつき、ちょうど気持ちの良い季節。公園で遊んだり、自然に触れたりとお散歩を楽しみ、冬の寒さに負けない体力作りをしていきたいと思います。



(10月)

6日 お月見会
7日 身体測定
16日 避難訓練
31日 ハロウィン

行事予定



(11月)

4日 身体測定
20日 避難訓練
* 内科検診
* 歯科検診



目の愛護デー

近年、子どもの近視が増加傾向にあります。主な原因は、スマホやタブレットの普及増加、近くで長時間見ることが増え、外遊び時間の減少、生活様式の変化などの環境要因が大きいとされています。10月10日は目の愛護デーです。愛護デーを機会に、外遊びの時間を増やしてみませんか。自然光が脳のドーパミン分泌を促し、近視の進行を抑制すると考えられ、1日2時間以上の外遊び（屋外活動）が推奨されています。直射日光でなくとも日陰や曇りの日でも効果があります。外に出て遠くを見て目を休ませる習慣をつけていきましょうね。



健康診断について



内科検診と歯科検診を今年度から年に2回実施することとなりました。11月の予定となります。日程は決まり次第ご連絡致します。できるだけ当日の参加をお願いいたします。



「どんぐりころころ」

子どもだって様々なことを考え疲れてしまい、ちょっぴり機嫌が悪い時もありますよね。そんな姿も可愛らしくて、ますます構いたくなります(´艸`)



できることが増え、今はなんでもやってみたいお友だち。すべり台も一人で意気揚々と登っています！
(*´▽`*)



・秋が旬の食材を食べよう

旬の食べものというのは、一番おいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりのなかで体調を維持することにもつながります。秋が旬の食材は免疫力アップや夏の疲労回復、これから来る冬の季節に備える体力作りを助けます。上手に料理に取り入れて、強い体で過ごせるようにしていきましょう！

- ・いも類（さつまいも、里芋、じゃがいもなど）
⇒ 腸内環境を整え便秘を改善する食物繊維や、疲労回復効果のあるビタミンCが豊富
さつまいもは栄養補給という意味でおやつにもおすすめ。のどにつまりやすいので小さく切って、水分と一緒に食べてくださいね。
- ・きのこ類（しいたけ、しめじ、まいたけなど）
⇒ 免疫力を高めたり、コレステロール値を改善したりする効果がある
- ・かぼちゃ
⇒ 免疫力アップや抗酸化作用が期待できる
- ・秋刀魚、鮭、秋鮭などの魚介類
⇒ 悪玉コレステロールの分解を助けたり、骨の健康を維持したりするのに役立つ
- ・りんご、柿、ぶどうなどの果物
⇒ 疲労回復や貧血予防に役立つ



お休みをお願いします

- ・37.5℃以上の熱がある
- ・前日38℃以上の発熱があった
- ・咳がひどい
- ・下痢の回数が多い（回数が少なくても水下痢の場合も）
- ・食欲がなくだるそうにしている
- ・鼻水が多く泣きやすい
- ・嘔吐している

このような場合、集団で長時間過ごすことが難しいサインです。様子を見て、早めに受診し消化の良いものを食べてゆっくり休んで体力回復に努めましょう。