

ひまわり通信

令和7年 No.8



11月の活動報告

- ・みんなでお散歩へ行こう！
- ・ベビーマッサージ

ベビーマッサージ

ママとの絆を深めながらリラックスをして参加することができました！



みんなでお散歩へ行こう！
枯れ葉やどんぐりを探しにみんなでお散歩へ行きました♪拾ったものを使って制作にも挑戦！紙粘土にどんぐりをつけてかわいい顔を作って楽しみました！



☆12月の健康と食育☆

《**ヌルヌル食材**》 ヌルヌルとした食材に含まれる成分は、免疫力向上に役立ち、結果としてインフルエンザ予防につながる食べ物であるとされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、里芋、長芋、大和芋、なめこなど粘りのある食物繊維を沢山摂りましょう♪

《**冬場に多いおう吐・下痢**》 この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルスやロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はありませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。水分補給にはジュースや牛乳ではなく、子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しづつ、こまめに飲ませるようにしましょう！