

9月号



高瀬ひまわりこども園

子育て支援センター



予約日時

9月6日(月) 13時～

空きがあれば随時募集しています。



新聞遊び

9月22日(水)
10時～11時

対象年齢 1歳児から5歳児

新聞をたくさんちぎって破る
感覚を楽しんだり、新聞紙を使って
見立て遊びを楽しみましょう☆

※動きやすい服装でお越し
ください。



身体測定

ホール開放

9月30日(木)
10時～11時

対象年齢 0歳児から5歳児

3ヶ月に1回の身体測定がありま
すよ♪様々な玩具も沢山用意してい
ます!

※動きやすい服装でお越し
ください。



※感染症拡大防止の為、急遽
開催できなくなることもありま
す。変更がある際はホームペー
ジに記載しますのでその都度ご
確認ください。



★9月の園庭開放★

16日(木) 27日(月)

※10時～11時 予約は不要です。



ほけんだより



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



おすすめ手作り玩具

ストローたけとんぼ



- ① 画用紙に2cm×15cmの長方形を2つ並べて描き、トンボの羽を作る。
- ② ①の画用紙にクレパスで、好きな絵や模様を描く。
- ③ ②の絵を描いていない面を内側にし半分に折り、のりで貼り合わせる。
- ④ ストローに1cm程の切り込みを入れる。③の羽を半分に折ってストローを挟み、ホッチキスでとめる。
- ⑤ 羽を開いたら出来上がり☆彡

材料 ストロー・好きな色の画用紙
クレパス

ストローを両手に挟んで、回転させて・・・
回転させたまま手を離すと、クルクル飛んでいくよ♪

★育児相談のご案内★

月・金 10時～16時 電話でも受け付けています。

06-6996-0301

上田まで

