



すっかり秋も深まってきました。景色を見渡すと、色とりどりの落ち葉や木の実がいっぱいです。秋の風、自然の色や香りを五感を通して満喫してくださいね。また急激な気温の変化で体調を崩すお子さんも増えてきます。少しでも体調が優れない時には、無理せず十分な休養をお取りください。今月のイベントの1つに11月16(木) こうりん保育園園庭にミニ動物園があります。是非予約の上ご参加ください。お待ちしております！

## ミニ動物園ご利用の際のお願い

動物の餌やり体験や小さい動物とのふれあいコーナーもありますが、以下の事に注意して下さい。園内での怪我・事故は保育園では責任を負いかねますので、保護者の方は、怪我の無いようお帰りの際まで、お子さまから目を離さずサポートをお願い致します。10:30~11:20の短い時間ですが、動物たちとのふれあいをお楽しみください。

- ※ 動物の口の前に手を出さないでください。(誤って噛む恐れがあります)
- ※ 動物を追いかけたり、無理に抱っこしないで下さい。
- ※ 動物は優しく丁寧に扱って下さい。
- ※ フラッシュ撮影は、しないで下さい。(撮影の際は、園児が映らないようご配慮下さい。)
- ※ 動物園のスタッフの指示に従って下さい。
- ※ お帰りの際は、手洗いと手指アルコール消毒をお願い致します。

## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

### 保健コーナー

インフルエンザは脳炎や肺炎を引き起こす風邪とは全く違う感染症です。今年は夏頃から既にインフルエンザの流行が始まっており、重症化の報告も多数あります。できる限り早期に予防接種を受けましょう

小さな子どもの場合、1回の接種だけでは十分な免疫が得られません(※)。重症化を予防するために必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほど経ったところからです。毎年、流行するウイルスの型が違い、それに合わせてワクチンが作られています。前のシーズンに接種していても予防効果は期待できませんので、原則として毎年2回接種しましょう。(※)生後6カ月以上13歳未満は2回の接種です。



### 栄養コーナー

## 風邪の時の離乳食について

★風邪をひいて食欲がない時は、無理に食べさせる必要はありません。お腹の風邪をひいてしまったときは、うんちの固さに応じて食事を変えましょう。水ようかんのよううんちのときはスープ、軟らかいうんちのときはお粥やりんごのすりおろしなど。熱がある時は脱水症状に気をつけて、水分補給をしっかりと行いましょう。

《 食育クイズ 》

Q. 栗の表面にある硬い皮をなんと呼ぶでしょう？

①岩皮 ②鉄皮 ③鬼皮

A.正解は③。栗は外側の硬い皮(鬼皮)と内側の薄い皮(渋皮)に包まれ、その周りをトゲトゲのイガが覆っています。栗ご飯など皮をむいてから調理する場合は、湯の中に2~3時間つけておくと、皮が柔らかくなりむきやすくなります。

