



こうりんほいくえん 2023.9.22

## 10月 ひろばだより

お散歩をするのに気持ち良い季節となりました。ひろばに遊びに来るお子さんが葉っぱや枝を拾い、見せてくれる機会も増えました。ひろばに遊びに来る道すがら楽しんでいる様子が伺えます。

こうりん保育園では、10月7日（土）に運動会を控え、園児たちの練習も本格的になってきました。園庭を使っての練習が多くなりますので、気を付けて園庭開放を楽しんでいただけたらと思います。

### 読書の秋



過ごしやすい日が多くなり、お散歩や外遊びを楽しめる季節となりましたが、時には、お子さんと読書を楽しんでみるのはいかがでしょうか？絵本を読めるようになる時期は、子どもによってさまざまです。読み聞かせの時期に正解はなく、赤ちゃんでも絵を見たり音を聞いたりして楽しむことができます。自分で絵本を読んだり読み聞かせしたりする中で、色々なことを感じ、想像することが大切です。絵本を読むことで①想像力が養われる②親子の親密度が高まる③文章を理解する力が身につく④集中力が養われるなどのメリットもあります。子どもが喜ぶ読み聞かせのコツは、親も読み聞かせを楽しみ、読み聞かせに集中する。子どもの反応を見ながら読み、絵本に合わせて読み方に変化をつけてみるのも良いかもしれませんね。

### 保健コーナー

#### 「RSウイルス感染症」流行っています

気管支炎や肺炎を起こす感染症。0～1歳児や心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので注意が必要です！



潜伏期間 2～8日

症状 咳、鼻水、38～39度の高熱、ぜいぜいという呼吸音

悪化すると呼吸困難に

感染源 咳・くしゃみ・会話のしぶき等の飛沫感染、

物品や手指を介した接触感染

#### ケア

夜間に咳がひどくなるので、部屋を加湿して咳を楽にしましょう。咳込んでミルクが飲めない時は、少量ずつこまめに与えましょう。

**（呼吸困難徴候）**呼吸が早い、咳込みが激しい、横になれない、鼻の穴がピクピクしている、肩呼吸、陥没呼吸などの症状は、早く受診しましょう。

### 栄養コーナー

#### 風邪を予防しましょう

涼しい季節になってきましたが、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。食事の面からも気を付けていきましょう。

☆ビタミンAは鼻や喉などの粘膜を保護します。

→ほうれん草、人参、かぼちゃ、鶏卵、チーズなど

☆ビタミンCは風邪に対抗する免疫力を高めます。

→みかん、ブロッコリー、かぶ、さつまいもなど

☆ビタミンB1は体のだるさを軽減します。

→豚肉、魚介類、大豆製品など

風邪を引いてしまったら、消化が良く、身体が温まる食事を心がけ、脱水とならないよう、水分とミネラルの補給が大切です。

