ほけんだより
太陽の子保育園平成24年11月

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれます。何のために紅葉するのか、その理由はまだわからないそうですが、寒さに備えて栄養をたそがれ、木を守るためという説もあるようです。
私たちは、そうそう、冬に向けての「からだの準備」を始めましょう！

病気と戦うからだの力

免疫力を育てる4つのポイント

1. バランスのよい食事
   - 主食、主菜、副菜がそろそろように

2. じゅうぶんな睡眠
   - 幼児に必要な睡眠時間
   - 接種後2週間以上たたなくと効果が現れないので、接種する方

3. 適度にからだを動かす
   - 免疫チタンが活性化

4. たくさんの笑顔
   - 免疫細胞が活性化

病気を防ぐためのSOS発熱

・ごはん
・お茶のまえ
・体温のあがる
・どこだ？あそんだあと
・どうよ？あそんだあと

手をあわらせないと...

ウィルスの予防接種のシーズンです

接種後2週間以上たたなくと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に

薄着で皮膚に刺激を！

薄着で皮膚に刺激を！

10月の感染症
RSウイルス
6名
マイプラス®肺炎
1名
おたふく
1名
嘔吐・下痢
1名

12:30～
秋の健康診断休んだお子さんも行います

11月21日（水）
0歳児健康診断

薄着で皮膚に刺激を！

薄着で皮膚に刺激を！