



すくすくだより 11月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	にちようび
1 	2 アストラル歯科さんによる歯科講座や第八保育園の栄養満点！ランチを食べに皆さんでいらっしゃいませんか？午後はリサイクル広場を開催します。地域の皆さんと共に楽しい一日を過ごしたいと思います！ぜひ第八保育園にいらしてください！！	3	4 地域拠点祭り ・10：00～子供向け歯科講座 ・10：45～高齢者向け歯科講座 ・11：45～12：30 テラスランチ10組20名 ・13：15～14：45 リサイクル広場 ※園まで連絡下さい	5 	6 イキイキハッピーライフ（ZOOM） 体操をして脳を活性化させましょう。（大人向けの体操になります） 10:00～10:30 11月1日予約開始	7
8 ふれあい遊び・スケッチブックシアター（zoom） 「たまごをパカッ」「ふうせい」「おいもほり」他 10:00～10:30 11月1日予約開始	9		11 	12	13	14
15	16	17	18	19 	20 バイリンガル絵本クラブ（zoom） 英語の先生による絵本の読み聞かせです。楽しく英語にふれてみませんか？ 10:00～10:30 11月1日予約開始	21
22	23	<p><対象></p> <p>オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様</p> <p>ピンク ⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様が いる方</p> <p>緑 ⇒小学生までのお子様</p> <p>青 ⇒大人の方</p>			26	27
29	30					

ご利用のご案内

〈対象〉
保育園・幼稚園に通っていないお子様
〈予約について〉
予約の受付は土・日祝日を除く平日
10:00～16:00となっています。
定員はありません。沢山のご参加お待ちしております。
〈参加費〉
無料です。
※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDをご一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

お問い合わせ
光明第八保育園
住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
http://www.koumyou8.net
担当 小野

☆光明第八保育園では一斉送信システムを通して保育園行事の案内、保育所体験やすくすく広場のお知らせ等を配信しています。近隣の未就園児の方にも是非ご紹介ください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報



小さな頃から免疫力を高めることは、一生の基礎をつくること

抵抗力の弱い子どもの体を、風邪等の様々な感染症から守るには免疫力をつけるのが一番！親子で“風邪に負けない強い体”を作りましょう。そのためには、赤ちゃんのうちから免疫力を高める生活をするのが大切です。

【予防接種で免疫力をつける】

MRワクチン・水痘・おたふくかぜ・インフルエンザなど、様々な病原体を赤ちゃんの体に入れることで、体に抗体ができます。体の中で菌が戦い、熱が出ることもあります。こういったことを繰り返すことでだんだん体が強くなります。



【衣服の調整で、風邪に負けない体を作る】

子どもの体温は大人よりも少し高め。厚着をさせずに、すぐに脱ぎ着ができる服装で体温調節機能を鍛え、寒さに負けない体をつくっていきましょう。直接肌に触れるものは、通気性・吸湿性のよい綿100%がおすすめです。



【咳エチケット】

咳をする時、口元を手のひらで覆っていませんか？実はこれは、多くの人がしている誤った咳エチケット。咳の飛沫で出た菌やウイルスを手で受け止めると、そこから感染を広げてしまいます。園では、咳をする時は、右図のように、「忍者に変身！」スタイルなど、咳を腕で防ぐことを子ども達に勧めています。



イラスト：青鹿ユウ

【運動・睡眠・栄養で免疫力アップ！】

ご家庭の生活スタイルがお子様の運動・睡眠・栄養に影響します。朝は早起きをして、朝ご飯を食べて排便することが習慣化すると、生活リズムが整い免疫力アップにつながります。

