



食育・保健だより

令和7年12月号
森川保育園



早いもので、今年もあと1ヶ月余りとなりました。今年は、暑い日が続きゆっくりと秋がやってきました。急激に寒くなると、風邪や感染症等の流行も予想されますので「手洗い・うがい」「早めの受診」をして冬に備え、体調管理をしましょう。



☆食育☆

積極的に鉄分をとろう!
・ヘム鉄(肉・ハム)・非ヘム鉄(ほうれん草・納豆)

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう!風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP!



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

★内科検診のお知らせ★

12月4日(木)

9時30分からあります。

日頃気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたい事などがあればお知らせください。

★歯科検診のお知らせ★

12月11日(木)

9時30分からあります。

気になる事がありましたら、事前に担任までお知らせ下さい。

☆尿検査のお知らせ☆

・12月17日(水)に配布します。
提出日が12月18日(木)・19日(金)

となります。
9時30分までには提出をお願いします。

期限内に必ず提出して下さいね。

尿は提出日当日の朝に採取して下さい。

園での採取は保育に支障が出ます。

必ずご自宅で採取してください。

・提出期間は2日間のみで、各自で直接持つて行く事もできませんので、提出期限内に提出するよう宜しくお願ひ致します。

☆採尿バッグについて☆

※0・1歳児・・1個目は無料配布
2個目から70円徴収
※2歳児以上・・1個目から70円徴収
となりますのでご了承下さい。採尿バッグが必要な方は、事務所で購入をお願いします。
ご購入の際は、釣り銭のないようお願い致します。

冬至(12月21日)

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にカボチャを食べてユズ湯に入って体を温めましょう。カボチャは、体を温めてくれる食べ物で、風邪予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。

