

若草コミュニケーションクラブ

令和2年11月

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。少しずつ季節は冬へ近づいているようです。コロナ渦ではありますが、子供たちはお天気が良い日は園庭で遊んだり、散歩に出かけています。日中との温度差が大きい季節でもあります。風邪など体調を崩しやすい季節なので、衣類の調整・体調変化に十分注意しましょう。

Nursing だより

気温も湿度も落ち着き、過ごしやすい季節になりました。一方でインフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。今年には新型コロナウイルス対策もありますので、こども園では引き続き子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでいます

感染症予防について

手洗いを丁寧に行うことで、手についたウイルスを十分に除去することが可能です。外出から帰宅したとき、調理の前後、食事前などにこまめに手洗いうがいを行いましょう



手洗い大作戦!

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約 100万個
流水で手洗い 15秒	約 1万個
ハンドソープでもみ洗い 10~30秒	約 100個
流水ですすぎ 15秒	約 10個
ハンドソープでもみ洗い 60秒	約 数個
流水ですすぎ 15秒 × 2	

※ハッピーバースデーソング「約15秒」 国立感染症研究所

若草カフェ

アメニティスペース

11月4日

オープン

若草会
保護者
専用

日頃の子育てで困った事や感じたことなどを、何でもゆったり、リラックス出来る(子育て交流広場)パパとママ(ママ友同士等)のアメニティスペース(くつろげるスペース)が完成しました。



食育通信

当法人は、生協及びオーガニック食品を使用し、お米と野菜は自社農園で作成安心・安全でおいしい給食を提供しています。

Happy Halloween

ハロウィンプレート

- かぼちゃのミートローフ
- 蜘蛛の糸のサラダ
- 魔女のスープ
- 蜘蛛の巣プリンアラモード
- おばけトッピング付き

今年もハロウィンの可愛いオバケ達が給食にやってきました! オバケきゅうりの裏は味海苔です!

新型コロナウイルス免疫力を向上させる栄養素

食物繊維

食物繊維は胃や腸で水分を吸収して膨らむことで便のカサを増やし、腸管を刺激して腸の働きを活性化させます。このような消化活動は、副交感神経が優位になり血流が良くなり白血球も増加し、免疫機能が活性化されます。さらに、便通が良くなれば善玉菌が増え、これによっても白血球が増加し免疫アップがさらに期待できます。

ビタミンD

細菌やウイルスを死滅させる「カテリジン」「β-ディフェンシン」という抗菌ペプチド(タンパク質の1種)をつくる働きがあり、皮膚のバリア機能を高めます。ビタミンDは、紫外線を浴びることで産生されますが、日照時間が短い冬はビタミンDの体内合成量が減り、抗菌ペプチドも減少すると考えられます。

ビタミンC

ビタミンCを摂取することで風邪による発熱、せきなどの症状の回復を短縮できる。ビタミンCは、人は体内で合成できませんので食事から補給しないといけません。水溶性のビタミンなので、余分に摂取しても2~3時間後に尿から排出されるので、こまめに摂取しましょう。

免疫力を高めて

新型コロナウイルスに負けないからだづくりを!



12月 園開放日

新型コロナウイルス感染症予防のため、しばらくの間園開放を中止いたします。

育児についての不安などは電話等で個別相談をお受けします。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。若草会ホームページ <http://wakakusakai.info/>

入園や見学は
電話にて受け付けます

園児募集中

随時受付中

是非、若草おおぞらこども園へ遊びにおいで頂き素晴らしい環境を体験ください。電話、お待ちしております