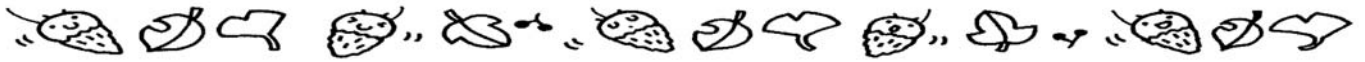


海老江こども園 子育て支援センター「のびのび」

# のびのびだより 11月号

海老江こども園内  
 開園日 月曜日～金曜日  
 (祝日は休み)  
 利用時間 9:00～16:00  
 〒933-0233  
 射水市海老江1057  
 TEL0766-86-5050  
 FAX0766-86-5012

木の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じるようになってきました。  
 季節の変わりめで体調を崩しやすい時期ですので、体調管理に気をつけながら、たくさん身体を動かして  
 今月も支援センターで遊びましょうね。



## 『11月の行事予定』

5日(金) お散歩しましょう

9日(火) ベビーマッサージ

10日(水) リズムあそび

11日(木) 給食レシピ紹介

12日(金) 誕生会

17日(水) おはなしの時間

29日(月) 発育測定・育児相談

30日(火) ベビーマッサージ

\*各行事 10:30～

今月も衛生面や3密に気をつけながら行事を行います。マスク着用、手洗い、消毒のご協力よろしく  
 お願いします。来館されたとき、受付での検温も  
 お願いします。

## ～主な活動内容～

☆5日(金)・・・お散歩しましょう

お友だちと一緒にサイクリングロードを歩いて、  
 東公園までお散歩に出掛けませんか？

☆9日(火) 30日(火)・・・ベビーマッサージ

ママの優しい手で親子の触れ合いの時間を作りま  
 しょう♡(バスタオルを持ってきてくださいね。)

☆17日(水)・・・おはなしの時間

今月のおはなしはどんなお話かな？  
 おたのしみに！

## 寒くても 水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。  
 秋や冬でも水分不足が起こるケケンが  
 あるのです。なぜなら…

理由

その1

私たちの皮膚からは、気づ  
 かないうちに水分が蒸発して  
 います。空気が乾燥する寒い季節は、  
 より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものどが潤いている  
 と感じにくいので、水分をと  
 る機会が減ってしまいがち。

水分不足でのど  
 や鼻の粘膜が乾燥  
 すると、細菌やウ  
 イルスが侵入しや  
 すくなります。



## 冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが潤いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

\*新型ウイルス感染症拡大状況によって  
 変更、中止となる場合があります。  
 ご了承ください。