



もっと地域に開かれた保育を願つて

おひさま

ひまわり広報誌 257号 2023年 10月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園

ディサービスセンターひまわり ● ● とめの里
中新井自治会館くりの木公園 ● ●

「ニュータウン西」バス通り 「ニュータウン中央」バス停

感染症に負けない!免疫力を高めよう!

木々の色が変わり始め、秋の訪れを感じる季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋...さあどんな素敵な秋が待っているでしょう。あそぼう会でも、秋の自然にたくさん触れ合い、秋を感じながら過ごせたら良いなと思っています。

さて今月はひまわり保育園の看護師より、免疫力のお話です。新型コロナウイルスが5月に感染症法の5類になり、行動制限やマスク着用が緩和されました。今後は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスなど様々な感染症の流行が予想されます。感染症に負けないよう、免疫力を高めていきましょう!

免疫とは?

免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛システムの事です。体の中では、様々な免疫細胞が連動し、病気や感染症にかからないように身体を守っているのです!

免疫力を高めるには?

①適度な運動

運動は、身体を温め、免疫力を高めます。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に体が温まると一時的に最大5~6倍アップすると言われています。無理せず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。お子さんはやっぱり体を好きなように思い切り動かして遊ぶ事が大切ですね。

③十分な睡眠

日中の活動の緊張から解放され、身体も心もリラックスしている状態が睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の働きが活発になり、免疫力が高まります!

④入浴で体を温める

ゆっくり入浴する事で、身体は芯から温まり、リラックスして免疫力が高まります。38℃~40℃くらいの湯舟にゆっくりつかると良いでしょう。

⑤たくさん笑う!!

“笑う”と免疫細胞が活性化する研究データが出ています。“笑う”とセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、免疫力の大敵であるストレスを軽減してくれます。たくさん笑って免疫力を高めましょう!

まだ感染症が不安な日々ですが、ひまわりでたくさん遊んでおしゃべりしていませんか?少し気が楽になるかも知れません!是非親子で遊びに来て下さい。又、心配なことや分からない事がありましたらいつでもご相談下さい。 ひまわり保育園 看護師より

♪10月のあそぼう会♪

- ★0歳児 (R4.4以降生まれのお子さん) 10/3(火) 10:00~11:00頃 ひろば
10/10(火) 10:00~11:00頃 富士見公園
- ★1・2歳児 (R2.4~R4.3生まれのお子さん) 10/4(水)・10/5(木) 10:00~11:00頃 ひろば
10/17(火)・10/18(水) 10:00~11:00頃 富士見公園

⇒富士見公園の原っぱで遊ぶ日
青いシートを敷いてありますので目印にして下さい。戸外で気持ち良く体を動かしましょう。場所が分からない方は9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。

⇒ひろばで遊ぶ日
ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」やテラス、園庭で遊びましょう。保育園の雰囲気も体験してみましょう。

予約はいりません。どなたでもお越し下さい!!
これから出産予定の妊婦さんも大歓迎です!!



♪離乳食講習会 ~初期・中期~♪

10/31(火) 10:30~12:00まで ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて行います。

せっかく作ったのに全然食べてくれない!かたさや味付け、これでいいの?食べて遊んで、遊んで食べて...どうしよう?そろそろ次の段階に進んで良いのかな?離乳食には悩みが付きもの。皆で食べておしゃべりしましょう。初期から中期へ、そして後期へどのように発達していくのか、この時期にあった調理法はどんなものか、などなどお話しします。又、お子さんが食べている様子を管理栄養士も一緒に見せて頂きながらお話ししましょう。

3組程度募集です。予約をお願いします。
(TEL 2942-8774 月~金の9:30~15:30の間にお申し込み)



2023年度 後期登録制のあそぼう会

「おひさまグループ」を募集します

同年齢のお友達やお母さん同士。同じメンバーで集まってたくさん遊んでおしゃべりしましょう。
 富士見公園やひまわり保育園の子育て支援室「ひろば」で行います。
 親子の触れ合い遊びやわらべうた、運動会ごっこやどんぐり拾い、秋の制作、クリスマスの飾り作りなどを
 予定しています。
 富士見公園は、原っぱに集合です。青いシートを敷いてありますので、目印にしてください。
 小さな赤ちゃんもシートの上で遊べますので安心です♪
 直接、又はお電話にて登録をお願い致します。



★0歳児 <R4.4以降生まれのお子さん> 10:00~11:00頃まで
 10/25(水)富士見公園・11/7(火)富士見公園・11/22(水)富士見公園・12/6(水)ひろば
 1/10(水)ひろば・1/31(水)ひろば・2/14(水)ひろば・3/6(水)ひろば

※10/4(水)~申し込み開始です。(直接、又はお電話でお申し込み下さい。月~金9:30~15:30まで)

★1・2歳児 <R2.4~R4.3生まれのお子さん> 10:00~11:00頃まで
 10/26(木)富士見公園・11/8(水)富士見公園・11/29(水)富士見公園・12/7(木)ひろば
 1/11(木)ひろば・2/1(木)ひろば・2/15(木)ひろば・3/7(木)ひろば

※10/5(木)~申し込み開始です。(直接、又はお電話でお申し込み下さい。月~金9:30~15:30まで)

※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。
 ※お水やお茶などの飲み物をお持ち下さい。
 ※富士見公園の日に雨天の場合はひろばで遊びましょう。



♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



♪10月のお誕生会♪

10/30(月)
 10:00~11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日
 カード作りや身体測定をしましょう。
 その後はお誕生日の絵本を見たり、
 生まれた時の話をしたりして
 お祝いしましょう!!
 予約はいりませんので
 どなたでもお越しください。



♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか?ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。
 園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました!」とお伝えください!!
 お待ちしています!!

室内開放 月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 月~金 10:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00

園内で行っている消毒などの感染対策は引き続き行います。

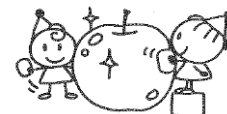
※園内でのマスク着用は個人の判断が基本となります。

※感染拡大時は、マスクの着用をお願いするなど、

感染対策を強化する場合があります。

※咳などの風邪症状や体調がいつもと異なる場合は、

お家で安静にしましょう。



♪10月の予定♪

1	日	
2	月	
3	火	0歳児あそぼう会 ひろば
4	水	1・2歳児あそぼう会 ひろば
5	木	1・2歳児あそぼう会 ひろば
6	金	紙しばい屋さん 富士見公園
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	0歳児あそぼう会 富士見公園
11	水	
12	木	
13	金	紙しばい屋さん 富士見公園
14	土	
15	日	

16	月	
17	火	1・2歳児あそぼう会 富士見公園
18	水	1・2歳児あそぼう会 富士見公園
19	木	
20	金	紙しばい屋さん 富士見公園
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	並木公民館すくすく広場
25	水	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
26	木	★おひさまグループ1歳児 富士見公園
27	金	紙しばい屋さん 富士見公園
28	土	
29	日	
30	月	10月の誕生会
31	火	★離乳食講習会 初期・中期

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。