



朝夕はだんだん涼しくなってきましたが、日中は暑さがまだまだ続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。睡眠、食事を十分にとり、体力と免疫力の向上を図りましょう。

今月もゆうゆうで元気いっぱい遊ぼうね！！



月	火	水	木	金
			1 	2 エレベーター点検 10時30分～
5	6 	7	8 乳幼児学級 絵本ライブ (FC 大研修室)	9
12 スポーツの日	13 おべんとうバスで あそぼう！	14 	15	16
19 乳幼児相談 ママカフェ 10時～11時 	20	21 乳幼児学級 芋ほり体験 (尾関さん畑)	22 芋ほり体験 (予備日)	23
26 芋ほり体験 (予備日)	27 わくわくタイム ハロウィンお楽しみ	28 	29 芋ほり体験 (予備日)	30



ゆうゆう広場

- 乳幼児相談（場所：親子教室）
19日（月）午前10時～11時
保健師・栄養士が対応します。
- ママカフェ（場所：支援室）
19日（月）午前10時～11時
飲み物を飲みながらお話をしましょう。
1人100円で利用できます。
- おべんとうバスであそぼう！
13日（火）～16日（金）
この期間にあそべます。
- わくわくタイムと読み聞かせの日
27日（火）午前10時30分～



2日（金）、支援センターのエレベーター点検のため、10時30分から1時間程度使用できなくなります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

<わくわくタイムについて>

27日（火）のわくわくタイムは、「ハロウィンお楽しみ」を行います。親子でお菓子いれバックの制作をしたあと、トリックオアトリートをします！
「トリックオアトリート！」合言葉を言うとお菓子がもらえるよ！！
好きな仮装をしてきてもいいですよ。
※参加申し込みが必要です。
受付表はゆうゆう広場にあります。
お電話の連絡も可能です。



乳幼児学級

- 8日（木）午前10時～
『絵本ライブ』

場所 ファミリーセンター 大研修室

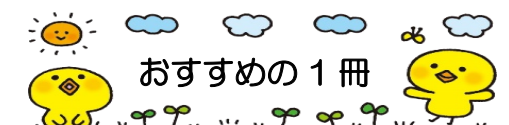
受付 午前9時50分～

- 21日（水）午前10時～
『さつまいもほり体験』

場所 尾関さんの畑

※芋ほり体験の詳細を配信しています。出欠は二次元コードより回答をお願いします。

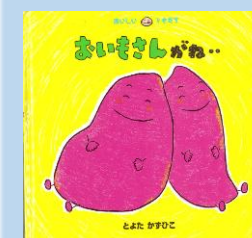
参加の可否にかかわらず、回答をお願いします。



「おいもさんがね」

子どもたちに身近な食べ物主人公の「おいしいともだち」シリーズ。

「しんばい ごむよう！」の一言で、元気がもりもりわいてきます。家族そろって、絵本も一緒にめしあがれ。



ゆうゆう子育て支援室

利用者受付



裏面は「けんこうだより」です。ぜひご覧ください。



朝晩が涼しくなり、秋らしい気候になってきました。
 気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症が流行しやすくなります。
 毎日の体調の変化に注意するとともに、室内の温度や湿度の調節、換気、
 そして手洗いもこまめに行うようにしましょう。
 今月は流行が早い時期に訪れるというインフルエンザについてお伝えします。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない



インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします



インフルエンザ対策はお早めに

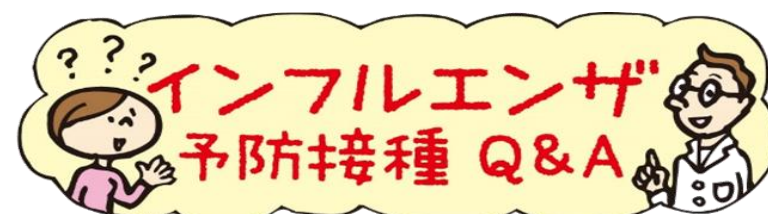
インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

