11月の園だより

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。
子ども達は、秋の自然に触れながら毎日元気いっぱい過ごしています。
朝夕は冷え込む日も増えてきましたが、体調に気を付けながら楽しい毎日を過ごしていきたいと思います。

行事予定

2日(月)　板橋区巡回指導角井先生 来園
3日(火)　文化の日(休園)
4日(水)　松組 ロマンヒルズ西台訪問
12日(木)　乳児クラス 秋まつり
16日(月)　幼児クラス 秋まつり
18日(水)
19日(木)　松組 七五三
19日(木)　松、竹、梅組勤労感謝の日プレゼント持ち帰り
20日(金)　避難訓練・消火訓練
23日(月)　勤労感謝の日(休園)
25日(水)　松組 SDG's へチマたわし作り
25日(水)　誕生日会
26日(木)　0歳児 健康診断(平山医師来園)
27日(金)　松組 トラフィックスクール(西台保育園との交流会)

体操教室(小川先生)
梅・竹・松
10日(火)・24日(火)

英会話(Mrs.ワダ)
松
30日(月)

科学遊び(学研)
松
20日(金)

職場体験
西台中　2名
17日・18日・19日

第一保育園の第三者委員の方です

小原 波津子 さん
TEL:03(3933)1839

新納 みほ さん
TEL:090(6154)6614

お知らせ

NTT主催
SDG's へチマたわし作りに参加します。
詳しくは、後ほどお知らせいたします。



10月のトピックス

一般財団法人日本婦人衛生会
第一保育園
R8.10.30（大島　記）



まつ
トリックオアトリート！
お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ😜



たけ
公園で、滑り台気持ちいいな☺



うめ
お遊戯練習『バ・ク・レ・ツ♡』



さくら　運動会のお遊戯練習♪
「ハーローウィン、ばぁ！」



もも
お友達と手を繋いで歩く練習中…♪



つぼみ
みんなで体操中！
一番得意なのは『からだ☆ダンダン』パアッ！！

食育だより

10月食育活動報告

6日　秋の味覚　栗ご飯
19日　食品展示（旬のきのこ類）
20日　各国の料理（トルコ）
23日　お誕生日会（赤飯）
27日　秋の味覚　松茸ご飯
29日　フレーフレー弁当
30日　ハロウィン献立

11月食育活動案内

12日　青空弁当
13日　七五三＆創立記念日御膳
17日　郷土料理（山形県）
19日　食品展示（旬の根菜類）
25日　お誕生会献立
27日　秋の収穫感謝祭
（にぎりずしビュッフェ）
（※乳児クラスクッキング
にぎにぎお寿司）

11月の献立コンセプト

【ウイルスに負けない丈夫な身体づくり】

1.抗酸化作用で丈夫な身体に！

◎抗酸化翔の多い食品 をたくさん取り入れる。**緑黄色野菜、果物、ナッツごま類・お茶** などに多く含まれていて、**免疫を高め丈夫な身体を作る。**

2.ビタミンDパワーで免疫力をアップ！

ビタミンDは体内の免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなることで、 世界的に注目されている。

◎適度に日光浴をする。

◎ビタミンDを多く含む食品 をたくさん取り入れる。**イワシ・鮭・サンマ・サバ・きのこ類や卵** などに多く含まれていて、**熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まる。**

3.20分おきの水分補給の推奨！

インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、**最速で20分**といわれている。

10月イベント献立





秋の味覚献立　栗ご飯　松茸ご飯



きのこの種類たくさんあるね！身体に良いのでたくさん食べてね。

お誕生日会献立

食品展示　旬のきのこ類

各国の料理　トルコ

先月9月30日　お祭り屋台













おかわりもたくさん食べました♪



1番人気のおかずは、たこ焼きでした！





令和８年　　１１月　給食献立表

一般財団法人日本婦人衛生会　第一保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	延長補食
2	月	押し麦ごはん　若鶏の西京焼き 白菜とキャベツのごまサラダ さつまいもの甘煮 プチトマト　みかん　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 黒蜜きなこマフィン	若鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳・調整豆乳	ご飯・押麦・いりごま・砂糖・むきごま・さつまいも・調合油・黒蜜	にんじんジュース・はくさい・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・ミニトマト・みかん	麦茶 おやつ
4	水	ベーコンバター炊き込みごはん 秋鯖のガーリックパン粉焼き　サラダ菜 ツナとキャベツのサラダ　なし　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 ゆかりチーズおにぎり	ベーコン・さわら・まぐろ油漬缶詰(白)・普通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・有塩バター・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・いりごま	にんじんジュース・キャベツ・トマト・きゅうり・コーン缶詰粒・サラダな・ブロッコリー・なし	麦茶 おやつ
5	木	秋の柚子れんこん団子鶏塩うどん ふわふわはんぺん挽肉フライ 5色野菜としらすの磯和え サラダ菜　☆ラッキー人参 りんご　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 秋のフルーツサンド （柿・マスカット入り）	はんぺん・ぶたひき肉・プロセスチーズ・調整豆乳・しらす干し・油揚げ・かつお節・鶏ひき肉・木綿豆腐・若鶏もも・厚焼きたまご・蒸しかまぼこ・ホイップ	調合油・薄力粉・ゆでうどん・食パン	にんじんジュース・たまねぎ・キャベツ・にんじん・オクラ・ほうれんそう・えのきたけ・焼きのり・サラダな・りんご・れんこん・長ねぎ・ゆでさやえんどう・こねぎ・ゆず	麦茶 おやつ
6 20	金	カレーウインナーロールパンサンド 鶏肉の塩麹焼き さつま芋とかぼちゃのサラダ プチトマト　オレンジ　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 たこ焼き風いももち	ウインナーソーセージ・鶏むね・普通牛乳・削り節	ロールパン・米こうじ・片栗粉・調合油・さつまいも・マヨネーズ・じゃがいも・マヨネーズ	にんじんジュース・トマトケチャップ・くりかぼちゃ・きゅうり・コーン缶詰粒・ミニトマト・オレンジ・こねぎ・あおのり	麦茶 おやつ
7 21	土	お肉たっぷりカレーライス ハッシュドポテト　ブロッコリー プチトマト みかん　麦茶	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	ぶたかたロース・鶏ひき肉・調整豆乳	ご飯・じゃがいも・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじんジュース・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・なす・青ピーマン・ホールトマト・ブロッコリー・ミニトマト・みかん	野菜ジュース おやつ
9	月	コンソメライス 秋のしめじのポークチャップ いんげんのシーザーサラダ ブロッコリー みかん　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 塩ちんすこう	ぶたもも(皮脂無)・ベーコン・パルメザンチーズ・普通牛乳	ご飯・オリーブ油・有塩バター・調合油・フレンチドレッシング・薄力粉・砂糖	にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ホールトマト・トマトケチャップ・さやいんげん・キャベツ・レタス・きゅうり・ミニトマト・コーン缶詰粒・ブロッコリー	麦茶 おやつ
10 24	火	あったかとろとろ牛筋ラーメン チャプチェ春巻き 焼き豆腐のねぎザーサイ中華サラダ サラダ菜 バナナ　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 オータムンベーグル （３種のチーズ・きのこ）	焼き豚・なると・牛横隔膜・ぶたかたロース・牛かた(赤肉)・淡色辛みそ・焼き豆腐・普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	中華めん・ラード・ごま油・緑豆はるさめ・片栗粉・春巻きの皮・強力粉・砂糖・オリーブ油・マヨネーズ	にんじんジュース・もやし・コーン缶詰粒・にら・刻み昆布・わけぎ・ゆで長ねぎ・にんにく・にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・赤ピー	麦茶 おやつ
11 26	水 木	旬の牛蒡ときのこの炊き込みごはん さんまの蒲焼きおろしポン酢 千切り大根とハムサラダ プチトマト　白菜と油揚げのみそ汁 なし　牛乳	野菜ジュース 麦茶 ゆずのウィークエンド シトロン	油揚げ・さんま・ロースハム・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	ご飯・砂糖・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター・ノンフライアーモンド・粉糖	にんじんジュース・刻み昆布・ごぼう・にんじん・まいたけ・うすひらたけ・乾しいたけ・だいこんの葉・こねぎ・だいこん・きゅうり・ミニトマト・コーン缶詰粒・はくさい・なし	麦茶 おやつ
12	木	≪青空弁当≫　鮭わかめおにぎり 鶏の磯辺から揚げ　あんぱんまんポテト たこさんウインナー　みかん　野菜ジュース	野菜ジュース 麦茶 お楽しみおかしくじ	焼きべにざけ・鶏もも・ウインナーソーセージ	ご飯・ごま・ごま油・片栗粉・調合油・じゃがいも・しょうゆせんべい	にんじんジュース・塩わかめ・あおのり・きゅうり・・ミニトマト・みかん	麦茶 おやつ
13	金	≪七五三・創立記念日祝い献立≫ 生鮭の西京てまり寿司　いなり軍艦 えびのあられあげ　射込み高野豆腐 里芋の紅白いが蒸し　秋のきのこ白和え サラダ菜　ブロッコリー　一口栗蒸し羊羹 手まり麸のお吸い物　オレンジ　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 千歳飴風 スティック紅白クッキー	油揚げ・鶏ひき肉・厚焼きたまご・さけ・淡色辛みそ・大正えび・調整豆乳・木綿豆腐・凍り豆腐・かつお節・こしあん・つぶしあん・鶏卵	ご飯・砂糖・いりごま・薄力粉・調合油・道明寺粉・パン粉・さといも・もち・片栗粉・しらたき・むきごま・くり甘露煮・釜焼きふ・有塩バター	にんじんジュース・にんじん・さやえんどう・ゆず・トマトケチャップ・長ねぎ・れんこん・グリンピース・ほうれんそう・さやいんげん・コーン缶詰粒・ぶなしめじ・オレンジ	麦茶 おやつ
14 28	土	あったかおかめうどん ハッシュドポテト　ブロッコリー プチトマト　みかん　麦茶	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム・鉄お菓子	ぶたかたロース・油揚げ・蒸しかまぼこ・普通牛乳	ゆでうどん・砂糖・じゃがいも・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじんジュース・塩わかめ・こねぎ・ブロッコリー・ミニトマト・みかん	野菜ジュース おやつ
16	月	ご飯 豚肉と小松菜のオイスター炒め きゃべつとわかめのナムル プチトマト　みかん　牛乳	野菜ジュース 麦茶 ほくほくかぼちゃマフィン	ぶたばら・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・調整豆乳	ご飯・ごま油・砂糖・いりごま・調合油	にんじんジュース・こまつな・キャベツ・塩わかめ・にんじん・きゅうり・ミニトマト・みかん・くりかぼちゃ	麦茶 おやつ
17	火	≪郷土料理≫山形県 ご飯　だし　棒だら煮風 芋煮風味噌汁 プチトマト　バナナ　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 山形どんどん焼き	削り節・たら・ぶたばら・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたひき肉・魚肉ソーセージ	ご飯・砂糖・さといも・薄力粉・マヨネーズ	にんじんジュース・きゅうり・なす・みようが・オクラ・長ねぎ・だいこん・にんじん・こねぎ・ミニトマト・バナナ・あおのり	麦茶 おやつ
18	水	オリジナルスパゲティシシリアン ローストビーフ＆ポークの花束サラダ （イルキャンティ風ドレッシング） 牛蒡ポッキー　一口ブリュレ チンゲン菜のにぼしスープ　なし　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム小魚 カルシウム・鉄お菓子	ぶたひき肉・普通牛乳・調整豆乳・パルメザンチーズ・牛かた(赤肉)・ぶたロース(脂身)・ゼラチン・生クリーム・煮干し	マカロニ・スパゲティ・調合油・有塩バター・薄力粉・オリーブ油・砂糖・ダラニュー糖・いりごま・はちみつ・しょうゆせんべい・コーンスターチ・マヨド	にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・ホールトマト・マッシュルーム水煮缶・サニーレタス・キャベツ・りんご・だいこんの葉・サラダな・きゅうり・なし・ごぼ	麦茶 おやつ
19	木	若鶏と旬のごぼうの炊き込みごはん 鯖のごまみりん焼き しゃきしゃきれんこんのさっぱりサラダ 長葱の味噌汁　プチトマト りんご　牛乳　☆食品展示	緑黄色野菜ジュース 麦茶 しらすカルシウム チーズトースト	鶏ひき肉・鶏もも・さば・削り節・淡色辛みそ・普通牛乳・しらす干し・プロセスチーズ	ご飯・砂糖・いりごま・オリーブ油・食パン	にんじんジュース・刻み昆布・エリンギ・ぶなしめじ・ごぼう・にんじん・れんこん・ブロッコリー・さやいんげん・コーン缶詰粒・長ねぎ・だいこんの葉・ミニトマト・りんご	麦茶 おやつ
25	水	≪お誕生日会献立≫ 赤飯　お子様チキン南蛮　サラダ菜 ブロッコリーとキャベツのごまサラダ チンゲン菜とウイニーのコンソメスープ プチトマト　なし　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 お祝いレモンケーキ	若鶏もも・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・調整豆乳・クリームチーズ	赤飯・いりごま・片栗粉・薄力粉・調合油・砂糖・マヨネーズ・むきごま・ごま油・有塩バター・粉糖	にんじんジュース・たまねぎ・サニーレタス・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ミニトマト・チンゲンサイ・なし・レモン果汁	麦茶 おやつ
27	金	≪秋の収穫感謝祭≫☆乳児にぎにぎおすし お好みにぎり寿司ビュッフェ 野菜の浅漬け　収穫の秋の具沢山豚汁 みかん　あんぱんまん野菜ジュース	緑黄色野菜ジュース 麦茶 カルシウム鉄チップス	油揚げ・だし巻きたまご・焼きさけ・焼きたらこ・大正えび・魚肉ソーセージ・まぐろ水煮缶詰(白)・ぶたばら・木綿豆腐・淡色辛み	ご飯・砂糖・マヨネーズ・しょうゆせんべい	にんじんジュース・りしりこんぶ・コーン缶詰粒・きゅうり・焼きのり・にんじん・だいこんの葉・ごぼう・だいこん・はくさい・長ねぎ・みかん	麦茶 おやつ
30	月	海鮮あんかけ焼きそば 鶏のから揚げサラダ サラダ菜　ブロッコリー 1口かぼちゃドーナツ みかん　牛乳	緑黄色野菜ジュース 麦茶 オレオの お豆腐たっぷりチーズケーキ	ぶたかたロース・鶏ひき肉・しばえび・するめいか・ほたて貝柱水煮缶詰・うずら卵水煮缶詰・鶏もも・絹ごし豆腐・クリームチーズ・プレーンヨーグル	中華めん・調合油・ごま油・片栗粉・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・ビスケット・ホットケーキ粉	にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・ケチャップ・きぬさや・レタス・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・塩わかめ・サラダな・ブロッコリー・	麦茶 おやつ

・おやつの緑黄色野菜ジュースは、10時のおやつで乳児のみです。（砂糖不使用）
・食材産地は業者に限定して発注しております。
・おやつは、☆カルシウム強化☆を心掛けております。
・2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合があることを予め御了承願います。
・12日（木）は、秋まつりで青空弁当です。
・13日（金）は、七五三と創立記念日のお祝い献立です。
・17日（火）は、郷土料理で山形県です。
・19日（木）は、食品展示（旬の秋野菜）です。お楽しみに！
・25日（水）は、お誕生会献立です。
・27日（金）は、秋の収穫感謝祭です。（乳児クラスは、お寿司をにぎにぎします。）
・毎日、栄養量は、給与栄養目標量の±１０％以内に調整してあります。

	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
給与栄養目標量	17.9ｇ	510kcal	21.2ｇ	605kcal
11月献立平均	19.7ｇ	526kcal	23.0ｇ	631kcal

※延長補食のおやつアレルギー対応で手作りを心掛けております。

≪お願い・お知らせ≫１・２歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はありません。（アレルギー等の懸念の為）毎月大変ですが、献立の材料をよく確認して、食べた事のない食材は提供日までにお家で試して頂けますよう宜しくお願いします。お手数おかけいたします。（1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめんで代替えしていましたが、10月より同じ献立で提供しています。但し、年齢に応じて固さや大きさなどを調整していきます。）

管理栄養士　年綱　調理師　濱道　栄養士　加藤　須田

食育だより

10月食育活動報告

6日　秋の味覚　栗ご飯
19日　食品展示（旬のきのこ類）
20日　各国の料理（トルコ）
23日　お誕生日会（赤飯）
27日　秋の味覚　松茸ご飯
29日　フレーフレー弁当
30日　ハロウィン献立

11月食育活動案内

12日　青空弁当
13日　七五三＆創立記念日御膳
17日　郷土料理（山形県）
19日　食品展示（旬の根菜類）
25日　お誕生会献立
27日　秋の収穫感謝祭
（にぎりずしビュッフェ）
（※乳児クラスクッキング
にぎにぎお寿司）

11月の献立コンセプト

【ウイルスに負けない丈夫な身体づくり】

1.抗酸化作用で丈夫な身体に！

◎抗酸化翔の多い食品 をたくさん取り入れる。**緑黄色野菜、果物、ナッツごま類・お茶** などに多く含まれていて、**免疫を高め丈夫な身体を作る。**

2.ビタミンDパワーで免疫力をアップ！

ビタミンDは体内の免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくなることで、 世界的に注目されている。

◎適度に日光浴をする。

◎ビタミンDを多く含む食品 をたくさん取り入れる。**イワシ・鮭・サンマ・サバ・きのこ類や卵** などに多く含まれていて、**熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まる。**

3.20分おきの水分補給の推奨！

インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、**最速で20分**といわれている。

10月イベント献立





秋の味覚献立　栗ご飯　松茸ご飯



きのこの種類たくさんあるね！身体に良いのでたくさん食べてね。

お誕生日会献立

食品展示　旬のきのこ類

各国の料理　トルコ

先月9月30日　お祭り屋台











おかわりもたくさん食べました♪



1番人気のおかずは、
たこ焼きでした！





令和8年　11月　つぼみ組　離乳食献立表

第一保育園

日付	曜日	午前9：30	午前11：00（麦茶付）	午後3：00（調整粉乳・麦茶付）
2	月	ミルク・果物	ごはん・鶏の西京焼き・白菜のごまサラダ・ころころさつまいも・みかん	豆乳きなこマフィン
4	水	ミルク・果物	秋野菜炊き込みごはん・鮭のケチャップ焼き・キャベツのサラダ・オレンジ	洋風コーンリゾット
5	木	ミルク・果物	そぼろとれんこんのうどん・にんじんとほうれん草のサラダ・バナナ	かぼちゃロールサンドイッチ・コンソメスープ
6・20	金	ミルク・果物	ごはん・鶏のカレー焼き・さつまいもサラダ・プチトマト・オレンジ	ポテトサラダサンド
7・21	土	ミルク・果物	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮・オレンジ	まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイトシチュー
9	月	ミルク・果物	コンソメライス・ポークチャップ・いんげんのサラダ・みかん	ころころ野菜のあんかけごはん
10・24	火	ミルク・果物	豚肉ともやしのうどん・春雨の緑黄色野菜炒め・ブロッコリー・バナナ	青のりおにぎり・根菜のみそ汁
11・26	水・木	ミルク・果物	ごぼうときのこの炊き込みごはん・白身魚の蒲焼き・大根サラダ・白菜と油揚げのみそ汁・オレンジ	型抜きホットケーキ
12	木	ミルク・果物	わかめごはん・鶏の照り焼き・ころころポテト・トマト・バナナ	赤ちゃんお菓子
13	金	ミルク・果物	【七五三／開園記念日】鮭の混ぜごはん・れんこんとさといもの煮物・お吸い物・オレンジ	ヨーグルト・コーンフレーク
14・28	土	ミルク・果物	鶏と野菜のリゾット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ	鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮
16	月	ミルク・果物	ごはん・豚肉と小松菜の中華炒め・キャベツとわかめのナムル・みかん	かぼちゃホットケーキ
17	火	ミルク・果物	【郷土料理・山形県】ごはん・棒だら煮風・トマト・芋煮風みそ汁・バナナ	どんどん焼き（青のり使用）・お吸い物
18	水	ミルク・果物	豚ひき肉の豆乳トマトうどん・キャベツのコンソメサラダ・オレンジ	赤ちゃんお菓子
19	木	ミルク・果物	鶏ごぼう炊き込みごはん・れんこんのさっぱりサラダ・ねぎのみそ汁・バナナ	りんごの甘煮マフィン・ポタージュスープ
25	水	ミルク・果物	【誕生会】お子様お赤飯・鶏の南蛮焼き・キャベツのごまサラダ・チンゲン菜のコンソメスープ・オレンジ	なしのコンポートカップケーキ
27	金	ミルク・果物	【収穫感謝祭】ツナの炊き込みごはん・にんじんサラダ・たっぷり野菜の豚汁・みかん	ヨーグルト・コーンフレーク
30	月	ミルク・果物	あんかけうどん・鶏の照り焼きサラダ・ブロッコリー・みかん	オニオントマトリゾット

担当　加藤

＊月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
＊予定献立なので、変更する場合があることをご了承ください。
＊1歳からミルクがフォローアップミルクと変わります。
＊1歳半からフォローアップミルクが牛乳に変わります。



※　食品調査、食べた事のない食品の家でのお試し、ご協力ありがとうございます。
※　離乳食期は薄味が原則です。

今月から離乳食完了期献立になります。午後のたんぱく源がなくなり、軽食のようになります。
お家で朝ごはんと夜ご飯をしっかり食べてください。

＊保育園で提供するなしは安全のため、加熱済みのみ提供させていただきます。

新しい食材

青のり・春雨
ごぼう・れんこん
なし・みかん
カレー粉・カレールウ・ハヤシルウ

ほけんだより　11月号

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

一般財団法人日本婦人衛生会
第一保育園
令和８年度 11 月号
看護師　星野

今日は何の日!?

11 月 8 日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



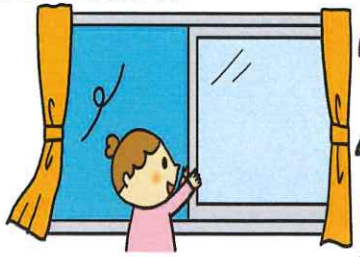
きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



11 月 9 日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、１時間に１回、５分程度の換気を心がけましょう。



11 月 12 日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。



下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿 100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。
Tシャツは、下に着るところごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの１枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

健康な体作りが、かぜの予防に











気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※２歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

つらい症状の対処法

Point

解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は 24 時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは５～６時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

