# ほけん・給食だより

おいしい果物やスポーツ、お絵描き、読書、そしてハロウィンなど、楽しみの多い季節となりました。10月も後半には寒い日が増えてきます。体調に気をつけながら思い切り秋を楽しみましょう。

2025年10月　秋号
りんごベビーホーム
阿部・鎌田

健診のお知らせ

内科健診　10月　10日(金)　14:00～　　歯科健診　10月　10日(金)　9:30～

お子さんに関して気になる事があれば当日までに職員へお知らせください。
当日はお休みのないようご協力をお願いします☺

## インフルエンザの予防接種が始まりました

１０月頃からインフルエンザの予防接種が始まります。
予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう！

### ２回の接種が必要

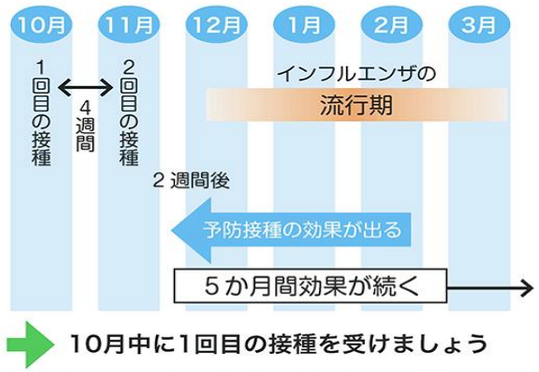
小さな子どもは免疫がつきにくいため、２回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、１回目の接種と２回目の接種の間は４週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは２回目接種から約２週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに２回目接種から２週間かかります。

### 効果は約５か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約５か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。




10月中に1回目の接種を受けましょう

## 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。

## 給食参観のお知らせ

10 月 14～18 日は給食参観です。子どもたちが給食を食べている様子や給食の試食・レシピも準備してお待ちしております。

## 秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。

## 元気エネルギーは食事で！

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

### 運動に必要な栄養素

**タンパク質**
筋肉のもとになる
卵・肉・魚・ダイズなど

**炭水化物**
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など

**ビタミンB1**
炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・ウナギ・エダマメなど

**ビタミンC**
体の働きを調節する
イチゴ・レモン・ブロッコリーなど