

センターだより

# きゅと!

令和6年度 10月号

四天王寺悲田院 児童発達支援センター

## 子どもたちの目標

- 「規則的な生活と元気な体づくり」
- 「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
- 「自分のことは自分でする」
- 「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
- 「知らない所でもなじむことができる」
- 「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
- 「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」



## 10月の予定

- |                  |           |                     |
|------------------|-----------|---------------------|
| 3日(木) 保護者学習会(栄養) | 於: 四天王寺大学 | 19日(土) 休園           |
| 5日(土) 休園         |           | 21日(月) 運営協議会 12:00~ |
| 12日(土) 休園        |           | 28日(月) 避難訓練 10:20~  |
| 14日(祝・月) 休園      |           |                     |



10月~11月は各クラスで園外保育を予定しております。  
クラスより場所や日程など詳細は後日お知らせ致しますので、ご確認ください。

## お知らせ

### ○保護者学習会のお知らせ

栄養士によるおはなし ~児童発達支援センターの給食メニューを作ってみよう~

【日時】10月3日(木) 10:10~11:50 保育棟玄関集合

【場所】四天王寺大学 調理実習室

※今年度の保護者学習会は今回で最終となります。詳しくは9/18に配信しましたお知らせをご参照ください。

### ○こどもカーニバル“でんでん” 開催のお知らせ

今年も11月3日(祝・金)に、こどもカーニバル“でんでん”を開催いたします。“でんでん”とは、児童発達支援センターと悲田院こども園とで合同で行う、子ども向けのイベントです。両園に通園されている園児やそのごきょうだいの方を対象に、職員手作りのゲームブースや作って遊ぼうコーナー(工作)等の催し物をご用意しております。詳しくは後日配信しますおたよりをご覧ください。ご来場、お待ちしております!

### ○写真販売について

各クラスの7月~9月までの写真を「はいチーズ!」にて販売します。

写真販売については、7月にお配りしたお知らせをご確認ください。

販売期間: 10/15(火)~10/31(木)



### ☆医務より☆

#### ○薄着の習慣をつけていきましょう

10月に入り、朝晩は肌寒いと感じる日が増えてきましたね。朝晩と日中の温度差が大きいため、体調を崩しやすい季節でもあり、つい着せすぎてしまうことがあるかと思いますが、厚着は子どもの体の中にある「恒常性」という体温を一定に保とうとする機能を低下させてしまうことがあります。また厚着で汗をかいて、逆に風邪をひいてしまうこともあります。「大人よりは一枚少なめに…」を意識して調整しましょう。肌寒いタイミングは上着で対応しつつ、日中はまだまだ暑い日が続きますので、センターでは半袖のご用意もお願い致します。

日ごとに秋の気配を感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。これから寒くなると風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。きちんと予防をおこない、元気に過ごしましょう。

## 感染症にかからないためには？

### 1.感染経路を断つ 飛沫感染・接触感染を防ぐ

「こまめな手洗い」が一番の基本！



いろいろな場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスが付き、自分や周りの人への感染原因になることがあります。人は無意識のうちに顔(40%が目鼻口)を触り、手は無意識のうちに汚染されているのです。たとえ手にウイルスが付いても感染したことはありません。その手で目をこすったり、鼻をほじったり、物をつかんで食べたりして体内に入り感染が成立します。どんな感染症でも重要な基本の予防策は「こまめな手洗い」です。帰宅後、排泄後、食事前など場面ごとに石鹸を使って手洗いを行いましょう。

### 2.免疫力を高める

免疫力が弱くなっていると感染しやすくなります。

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

また冷たいものは胃腸が冷えて体温が低下します。体温が1℃低下すると免疫力が30%低下すると言われています。常温か温かい食べ物、飲み物を摂取するようにしましょう。

### 3.適度な室温と換気

30分に1回窓を開けて換気を行い、室内の湿度は40～60%に保つことが望ましいと言われています。

普段の家族だけの生活であれば、快適な室温と湿度を保ちつつ、午前と午後に1回ずつ換気を行うなど時間を決めて行うのも効果があります。

換気は1つの窓を開けるだけでは換気になりません。必ず対角線上にある2方向の窓(1方向にしか窓がない場合は、窓と換気扇を使う)を開け、風を通し空気を入れ替えることが重要です。

ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分摂取によって喉・鼻の粘膜が潤うと、

ウイルスの侵入を防ぐことができます。また侵入してしまったウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。一度にたくさん飲んでもすぐに排泄されてしまうため、こまめに分けて水分を補給しましょう。

