



## ひよこだより(子育て支援)

朝、霜が降りることも多くなり、寒くなってきました。気温が低くなると体調を崩し、風邪をひきやすくなります。外から帰ったら手洗いうがいをして、風邪を予防しましょう。

**認定こども園 ほっこう**  
北見市北光328-15  
☎22-3371(担当 和知)

**認定こども園 北進**  
北見市北進町4丁目10-27  
☎22-3932(担当 藤川)



### 11月の予定

予約なしです。気軽に親子で遊びにきてね！

時間	場所	内容
1日(金) (10:00~11:00)	認定こども園ほっこう	「やきいも」 木の葉や炭でやきいもを楽しみましょう。
12日(火) (10:30~11:30)	北光児童センター	「食育の話」 北見市の管理栄養士が来てくださいます。
15日(金) (10:00~11:00)	認定こども園北進	「秋の製作」 秋の製作を楽しみましょう。
20日(水) (10:30~11:30)	美芳児童センター	「かぼちゃ団子」 みんなで焼いて食べましょう。

### \*かぜをひいてしまったら…。



- ・家の中で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。
- ・食欲がない場合は無理に食べさせず、消化のよいものや のどごしのよいものを、欲しがるだけ与えましょう。
- ・汗をかいたら着替えをし、体調に合わせて衣類の調節をしましょう。
- ・室内の換気と湿度には十分気をつけましょう。

### \*インフルエンザが気になる季節

いちばんの予防方法はワクチン(予防接種)です。インフルエンザに罹らないために、日頃の生活のリズムを整え、外出後は必ずうがいと手洗いを心掛けましょう。室内の乾燥にもご注意ください。

