



朝晩が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。風邪やインフルエンザの予防を心がけながら元気に過ごしましょう。



水筒のカビ、大丈夫??



毎日使う水筒、しっかり洗えていますか？

特に、**ゴムパッキンの裏やフタの溝**など、見えない部分に汚れや湿気がたまりやすく、そこからカビが繁殖することもあります。水筒に発生したカビを放置すると、体調不良を引き起こす原因にもなりかねません。

水筒をしっかりと洗わずに使続けると、カビが発生し、さまざまな健康リスクを引き起こします。

- ①カビを飲んでしまう危険性
- ②胃腸への悪影響（腹痛・下痢・吐き気など）
- ③アレルギーや呼吸器疾患の悪化
- ④免疫力の低下と慢性疲労の原因

<週に1回の徹底洗浄で清潔をキープ!>

漂白剤を使った除菌

塩素系漂白剤や酸素系漂白剤を使用すると、カビや雑菌をしっかり除去できます。

重曹やクエン酸を使ったナチュラル洗浄

漂白剤が苦手な方は、重曹やクエン酸を使った方法もおすすめです。

重曹：茶渋や油汚れを落とすのに効果的。ぬるま湯に溶かしてつけ置きすると◎。

クエン酸：水垢を落とすのに最適。水とクエン酸を混ぜて、内部を洗浄する。

これらを活用すると、化学洗剤を使わずに安心して清潔を保つことができます。



内科健診のお知らせ

11月20日（木）
10:00～11:00

池田病院にて内科健診があります。欠席の場合、後日各ご家庭で池田病院にて健診を受けていただく必要があります。

※池田病院以外は実費負担となります。



【医師連絡票兼利用申込書】を配布いたします

病児・病後児保育を利用する際に必ず必要な書類です。病院受診する際に、医師に記入してもらいましょう。

受診時うっかり提出忘れがないように、診察券や母子手帳と一緒に保管しておくのはいかがでしょうか。

夏の間、当園では熱中症対策として、午前中の活動前に『アクアライト』を飲んでいました。

0歳…30ml（上限50ml）
1歳…50ml（上限80ml）
2歳…100ml



はじめのうちは、味に慣れずに飲めない子もいましたが、今では「おりんごジュース🍏」といって飲めるようになりました。まだまだ暑い日が続くので、活動前の“アクアライト”しばらく継続していく予定です。

アクアライトとは

清涼飲料水ではなく、**経口補水液**に近い飲料です。

脱水症や発熱・下痢・嘔吐などで失われた水分や電解質を効率的に補給できます。

ポカリスエットやアクエリアスと比べると糖分量は少なめで、ナトリウム量が高めです。

