

みなと通信 11月

November

(有)ミナト交通 R4.11.1 発行
でいサービスみなと 児童発達 No.58
神栖市土合南 2-1-21-1 電話：0479-48-0300 FAX：0479-48-5187

肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。厚着をすると、汗をかき、体が冷えやすくなります。室内は温度調節をしていますので、風邪に負けない体づくりのためにも、薄着の習慣を心がけ、上着を着るなど心地よく過ごせるようにしていきましょう😊

看護師からのひとこと



寒暖差が激しくなると自律神経の乱れも多くなるそうです。体調を崩す要因にもなるので気を付けて下さい。

《表れやすい体調の変化》

頭痛・消化器官の不調・肌荒れ・めまい・肩こり・不眠・倦怠感・目の疲労など

《自律神経を整える栄養素》

ビタミン B6、B12 が含まれている秋の食材。さんま・レバー・あさり・しじみなど昆布やわかめ、ひじきに含まれるマグネシウムも一緒に摂ると効果大です。まだまだ続くコロナ禍ですが、マスク着用・手洗い・人混みを避ける！心がけていきましょう。



行事予定

避難訓練
クリスマス制作

ハロウィン仮装
みんなとっても
よく似合ってる
かわいい😊

