

第九周温馨提示

亲爱的爸爸妈妈：

周末愉快！请您关注！

关注一：主题活动

下周将开展主题活动“好帮手”之“小帮手”，通过动一动、摸一摸、玩一玩等活动，吸引他们与自己的肢体充分游戏，在游戏中认识自己的身体；鼓励他们用手脚出触摸世界，感知自己与周围事物的关系，从而认识自己的能力，相信自己、喜欢自己，增强主动性、独立性和自信心。

关注二：其他事项

进入秋燥时节，幼儿容易患各种疾病，我们在此提醒您：

1. 及时增减衣服。立秋之后，昼夜之间的温差较大，不宜赤膊露体，也不宜穿得太多、太暖，以免削弱机体的防御能力，使燥气伤人而患感冒、支气管炎等疾病。
2. 多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质。以养阴润燥，弥补损失的阴津。但喝流质的饮食，尤其是饮料和水等液体饮料时，以少量频饮为最佳。
3. 多吃新鲜蔬菜和水果。秋燥最易伤人的津液。多数蔬菜、水果性质寒凉，有生津润燥、清热通便之功。蔬菜、水果含有大量的水分，能补充人体的津液；果蔬富含维生素 C、维生素 B 及无机盐、纤维素，可以改善燥气对人造成的不良影响。另外，还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品，以顺应肺脏的清肃之性。
4. 加强幼儿户外锻炼、合理安排幼儿的活动、人多的地方尽量少去，及时给幼儿增减衣服。

5. 少吃辛辣煎炸热性食物。韭菜、大蒜、葱、姜、八角、首香等辛辣的食物和调味品，炸鸡腿、炸里脊等煎炸的食物，多食会助燥伤阴，加重秋燥。因此，为了安度秋季，请您在家最好给孩子少吃或不吃此类食物。

10 月 22 日