

## 请您帮忙

亲爱的家长朋友：

您好！

1. 请家长帮助收集秋天的叶子，各式各样叶片完整的叶子，供日后开展幼儿活动备用。
2. 建议家长可以利用周末天气好的时候，带孩子玩一玩影子、手影的游戏，感受影子的乐趣。

感谢各位爸爸妈妈！

## 教子有方

### 秋季幼儿营养知识

由夏到秋，天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大，也是人们发病较多的时，因此不论男女老少，秋季都应注意养生，早睡早起，注意饮食。所以，在秋季应注意养生饮食，做到防病于未然，下面我们一起来看看这些秋季养生小常识：

- 1、**调理饮食。**秋季膳食要以“滋阴润肺”为基本原则。年老胃弱者，可采用早餐食粥法来益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。
- 2、**早起早睡。**祖国医学主张秋季“早起早睡，与鸡俱兴”。早睡可顺应阴精的收藏，早起可舒达阳气。
- 3、**重调达情志。**一般来说，秋天人的情绪不太稳定，易于烦躁或悲愁伤感，特别是身临花木凋零，秋风萧瑟深秋，常会在一些人(特别是老年人)心中引起苦闷与垂暮之感。
- 4、**预防秋燥。**秋天气候干燥，皮肤内的水分蒸发快，易使人出现皮肤干裂、皱纹增多、咽喉燥痛、大便秘结等症状，因此预防秋燥是重要的秋季保健原则；室内要保持一定的湿度，重视补充机体水分，要避免过劳和剧烈运动使津气液耗损。
- 5、**增强抗病能力。**俗话说得好：“春捂秋冻，不生百病”。秋天气候渐冷，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，也是增强机体对冬季寒冷气候适应能力的重要方法。
- 6、**预防气候突变。**秋末气候转凉。这个时期是中风和心肌梗死的高峰期，极易导致患者猝死。此外，患有慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的人，对气候的变化也很敏感，很容易导致旧病复发、病情恶化与死亡。备有急救与治疗药品，以防万一。

明星宝宝

# 夸一夸

能积极帮助老师做事情的好宝宝：杨振宇 许诺

袁歆语 韩欣瑜 边晓彤 吕芸雅 谢书俊 谢陈

张子琪 何羿鑫 张晨

能遵守班级秩序的好宝宝：杨振宇 皮庭昊

张晨 袁歆语 韩欣瑜 边晓彤 谢书俊 谢陈

张子琪 何羿鑫 唐鑫瑶

