



3月号 すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和2年2月28日発行

3月の別名は「弥生」。草木が盛んに成長する様子を表す「いやおい」（弥生）が語源とされています。日ごとに、どんどん成長している子どもたちの姿にびったり重なる言葉ですね。今年度も締めくくりの月になりました。1日1日を元気に大切に過ごしていきましょう。



病気に負けないからだづくり！免疫力をアップしよう！！

(食事)



肉・魚・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

(睡眠)



睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

(運動)



軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

(ストレス)



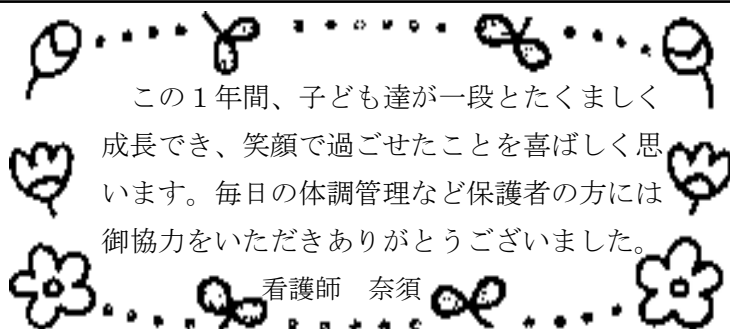
強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れて免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのにおすすめです。 免疫力はからだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。病気に負けないためにも免疫力アップはとても大事です！！

咳エチケットをしていきましょう。

感染症等の流行を最小限にする方法として咳エチケットが有効です。少し大きくなったお友だちは咳エチケットを実施してみましょう。マスクの着用が望ましいです。マスクができないときは・・・

- ・咳がでるときにはティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- ・ハンカチやティッシュが使えないときは袖（長袖や上着の内側）で口や鼻を覆う
(せきやくしゃみを手で押さえないようにしましょう)

最後に手を洗う事がとても大切です。おうちでも心がけてみてください！



この1年間、子ども達が一段とたくましく成長でき、笑顔で過ごせたことを喜ばしく思います。毎日の体調管理など保護者の方には御協力をいただきありがとうございました。

看護師 奈須