3月号

すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園　　令和３年２月 26 日発行

春の柔らかな日差しになってきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。今年度は新型コロナウイルスの影響により、私たちの生活も少しずつ変わりました。たくさん我慢をした１年でもありましたが、いろいろな経験により１年前よりも心も体もぐんぐん成長しているはずです。来年度も充実した１年になりますようによく食べ、よく眠り、体を動かして元気いっぱいに過ごしましょ

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、腸の環境が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。 <u>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！！</u>

３月３日耳の日です。耳を大切に！

例えば眠っているときなど大きな音がすると、パッと目覚めますよね。
耳は休むことなく働いています。耳を大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。

<u>もしかして？カゼのあとの中耳炎にご注意！</u>

なんと、約６０～７０％の子どもが小学校までに一度かかるといわれる「中耳炎」。のどやはなの細菌が管を通って中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。ようやくカゼが治ったかな？というときも注意が必要です。・耳が痛い・発熱・耳の違和感・耳がふさがったように感じる・耳だれ・聞こえが悪くなるなどこんな症状があれば要注意です。しかし、小さな子どもさんは症状をきちんと言葉で伝えるのは難しいものです。機嫌が悪くなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。変化に気づいたらなるべく早くに耳鼻科を受診しましょう！

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嬉しく思います。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。来年度からもどんどん成長する姿を楽しみにしています！　　看護師　奈須