



5月のほけんだより



令和3年4月28日

しんあい保育園

春の爽やかな風が心地よく感じられるようになりました。天気が良くなり外でたくさん遊びたくなりますね！お家ではコロナ対策でマスクを着用していることがありますが、これからの時期はマスクによる熱中症にも注意が必要です。ご家庭でも水分補給をこまめに摂るようにしていきましょう。

◆内科検診終了のお知らせ◆

4月27日（火）坂小児科の坂先生による診察が行われました。みんなときどきしながらも上手に診てもらうことができました。健康手帳を確認して押印をお願いします。次回は **10月を予定** しています。



RSウイルス感染症が増えています。とても感染力が強く、多くは咳などの飛沫感染と接触感染で広がります。

■登園のめやす■

◎呼吸器症状が消失し、全身状態がよいこと

(医師に登園してもよいかの確認をお願いします。)

特にいちご組の子どもたちは、重症化しやすい年齢であるため、咳がでてる、食事が取れない、水分が取れない等の症状がある場合は、大事をとっていただくこともあることをご承知おきください。また、RSウイルス感染症の診断がついた際には、登園時『登園届（保護者記入）』のものを書いて園に提出をお願いします。



免疫をUP!!し病気に負けない身体を作ろう!!

●免疫ってなあに？

身体の健康状態を維持するために無くてはならないのが**免疫**です。**免疫機能**がしっかりと働いていなければ**病気**になってしまいます。風邪を引いてしまうことにもなりますし、いろいろな病気になってしまうかもしれません。

もう少し具体的にお話すると、**免疫**は**免疫細胞**と呼ばれている細胞です。

- ・免疫細胞の役割とは？
- ・外敵を発見する役割
- ・外敵を発見したことを伝達する役割
- ・外敵を攻撃する役割



免疫細胞には、基本的に3つの種類があります。

それぞれの機能がしっかりと発揮されることで、**身体の健康**が維持されていくことになります。

●ではどうすれば、免疫力を高められるのでしょうか？

1. 栄養をしっかりととること（バランスよく栄養をとる）
2. 早寝早起きをし、疲れを溜めない
3. お風呂は湯船につかり、身体をあたためる
4. 免疫細胞が多くある腸内環境を整える



などです。

●免疫力を落としてしまう生活習慣

1. 喫煙
2. 飲酒
3. お腹いっぱい食べる
4. ストレスを溜める
5. 運動不足
6. 部屋の空気の汚れ
7. 冷え性 など



4月下旬にアデノウイルスやRSウイルス、熱、咳などでお休みするお友達がいました。まだまだ寒暖の差があり、体調管理が難しい時期が続きます。そして、ゴールデンウィークが始まります。コロナ禍とはいえ、普段仕事が忙しく、子どもとゆっくり過ごすことができない家庭は、子どもと一緒にクッキングをしたり、ゆっくり湯船につかったりと素敵な時間を過ごしてください。