5月のほけんだより

令和２年４月30日
しんあい保育園

暖かい風が吹くとともに、とても過ごしやすい季節になりました。着ているものも少しずつ薄着になり少し動くと汗ばむこの季節が大好きです。コロナ感染症に伴い行動の自粛と共に、お家で過ごす時間も多くなりますが、保護者の皆様・職員みんなで頑張っていきましょう。

◆内科検診終了のお知らせ◆

４月21日（火）坂小児科の坂先生による診察が行われました。ぶどう組の子ども達は『お願いします。』『ありがとうございました。』と挨拶をする事ができ成長した姿を目にすることができました。次回は **10月を予定** しています。

つめ長くないかな？

0歳いちご組 1歳ももぐみ 2歳りんご組の子ども達・・・つめは長くないですか？

つめが長いと、トラブルの原因になります。ともだちを傷つけてしまったり、自分も怪我をすることもあります。

チェックをお願いします！！

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り**

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こと
4.ストレスを溜めること
5.運動不足
6.部屋の空気の汚れ
7.冷え性　　など

◆看護師からひと言◆

今回は、免疫を高めよう！！　病気に負けない身体を作ろう！！をテーマにプリントを作りました。ゴールデンウィークが始まります。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。