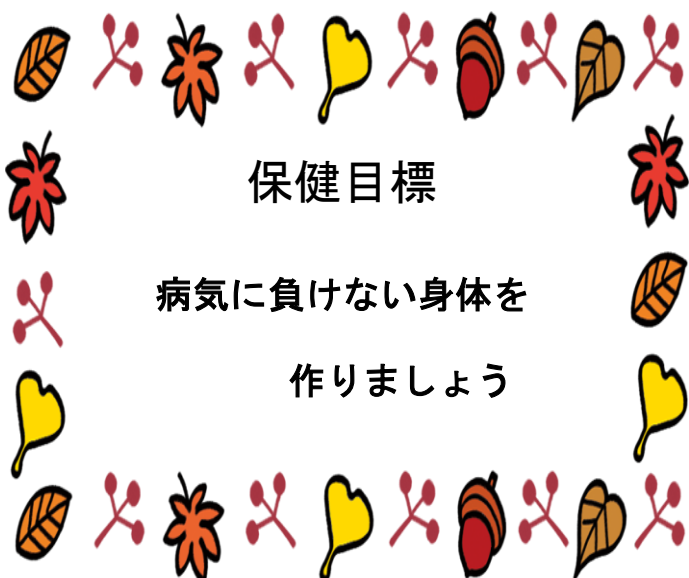




保健目標

病気に負けない身体を
作りましょう

ほけんだより

第453号 令和7年11月1日 光明第四こども園

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子どもたちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せています。



『予防接種を受けましょう』

前後に確認すること

接種前

- ☐ 発熱(37.5℃以上)や体調不良はないか
- ☐ 母子手帳を持ったか
- ☐ 予診票の記入に不備はないか
- ☐ 予防接種についての不安や不明点を整理したか

接種後

- ☐ 普段と比べて体調の変化はないか



今月の健診

11月11日0歳児健診

内科健診フォロー



こころがほっとする本の時間 保護者におすすめの図書



「生きてるってどういうこと？」

ことば 谷川俊太郎 絵 宮内ヨシオ

45ページほどの詩集です。ページをめくると、カラフルな色彩のイラストと詩で癒されます。忙しい日常の中で、ほっと一息つく時間を作ってみるのはいかがでしょうか。



免疫力をアップして感染症予防をしましょう

免疫とは私たちの体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃し、排除するために体に備わっている機能です。自然免疫と獲得免疫の2種類あります。自然免疫はもともと身体に備わっている防御機能です。私たちが毎日元気でいられるのはこの免疫が常に働いているからです。獲得免疫は一度出会った異物に対して速やかに排除する機能です。はしかや風疹など一度かかってしまえばその後は感染しないのはこの免疫があるからです。この2つの免疫力をアップする方法は毎日の生活の中で十分取り入れることができます。



一日3食バランスよく食べましょう

- * タンパク質<免疫細胞を作る>：肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・チーズ
- * ビタミンA<鼻や口の粘膜を守る>：緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵・牛乳
- * ビタミンC<免疫力を高める>：柑橘系果物・いちご・野菜・いも類
- * ビタミンE<抗酸化作用で免疫力低下を防ぐ>：卵・ナッツ類・大豆・さば・いわし
緑黄色野菜
- * その他：食物繊維を含む野菜・納豆・ヨーグルト・バナナ・はちみつ



たくさん笑いましょう！



適度に体を動かし、日光を浴びましょう

日光を浴びて体内で免疫力を調整するビタミンDが作られることで免疫力が高まります。



規則正しい生活と良質な睡眠をとりましょう

よく寝ることで成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復して代謝を高めます。また自律神経のバランスを保ち免疫細胞を活性化します。



