



## オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 10月

### 【寒さに負けない体をつくろう】

これから寒い季節になってきますね。風邪やインフルエンザなどが流行してきます。寒さに負けず元気に冬を過ごすには、丈夫な体を作り免疫力を高めることが大切です。

#### ◎子どもの免疫力を上げるには

##### ①栄養バランスの良い食事を摂る

- ・たんぱく質：筋肉を作り熱を産生します→肉、魚、卵、大豆製品
- ・ビタミンE：血液の流れを良くして代謝を上げます→カボチャ、小松菜、ほうれん草
- ・鉄分：全身に酸素を運び体温を維持する→レバー、ひじき、
- ・ビタミンC：鉄分の吸収をサポートし血行改善を促す→白菜、ミカン

##### ②体を温める

- ・朝食をしっかり摂る
- ・温め（38～40℃）のお風呂につかる



##### ③適度に運動する

適度な運動は自律神経を整えて免疫力を向上させます。散歩や外遊びなど日常的にできる範囲で体を動かせるとよいでしょう。

##### ④生活リズムを整える

早寝早起きをして生活リズムを整え、十分な睡眠がとれるようにしましょう。

##### ⑤予防接種を受ける

予防接種で防げる感染症は、接種することをお勧めします。



## 【正しい手洗いについて】

ウイルスが体の中に入ってくる原因で一番多いのは手です。顔や口などいろいろなところに触れているので、手にウイルスが付いていると体の中に入る可能性がとても高いのです。『手を洗うこと』でウイルスが体に入るのを防ぐことができ、感染症にかかる可能性を低くできます。

### 《正しい手洗いの仕方》

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、ていねいに洗うことが大事です。

- ① 手をぬらして  
石けんをつける



- ② 手のひらを洗う



- ③ 手の甲を洗う



- ④ 指先、つめの間を  
洗う



- ⑤ 指の間を洗う



- ⑥ 親指を手のひらで  
クルクル洗う



- ⑦ 手首を洗う



- ⑧ 石けんを流す



※季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや衣服の調節などをして、感染症を予防しましょう。