



# 5月のほけんだより



2018. 5. 1発行  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。子どもたちは新しい環境に慣れる時期ですが、新型コロナウイルス感染症でなかなか自由に外遊びもできずストレスが溜まりがちです。まだまだ新型コロナウイルス感染症が続くようですので、手洗いうがいを続けていきましょう。「免疫力」を上げて感染症に罹らないようにしましょう。

## 4歳・5歳児検尿 のお知らせ

6月15日(月) 容器配布

6月18日(木) 提出

朝起きてすぐのおしっこを採って  
ください。

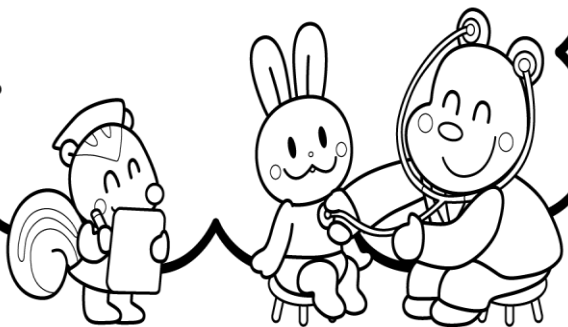


## 健診のおしらせ

5月11日(月) 0.1・2・4・5歳児(2号認定)

6月8日(月) 3・4・5歳児(1号認定)  
健診日の変更がある場合があります

歯科健診 9月10日(木) 延期になりました



## 「免疫」機能を上げて病原菌から

身体を守りましょう

### 免疫力を上げるヒント

★身体を動かす

1日10分程度運動の習慣をつけ、薄っすら汗をかくとよいです

★食事

免疫機能を維持するためにタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です脂肪・糖分が多くなりがちな洋食に比べて和食は栄養バランスがよくおすすめです

★ぐっすり眠る

昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも睡眠のリズムを確保しましょう

★よく笑う

笑うと副交感神経が働き免疫をつかさどる細胞が活性化します、作り笑いでも同じような効果がみられます

★身体を温める

体温が高いとリンパ球が増え活性化し免疫機能が高まります、40度くらいのお風呂に10分以上つかると良いでしょう

リラックス出来る時間をつくりましょう