



# たんぽぽだより

令和6年11月号 No.112  
 砂川市病児・病後児保育施設  
 TEL 0125-54-2278

気温が下がり、乾燥する季節となりましたね。本格的な感染症の流行シーズンに備え、丁寧な手洗いや規則正しい生活を心掛け元気に過ごしましょう。先月は感染性胃腸炎、急性上気道炎、ぜん息・ぜん息性気管支炎などでの利用がありました。



## 免疫力を高めましょう！

免疫力とは、病気などから守ってくれる力のことです。免疫力を高めると感染症の予防に効果が期待できます。体の中にウイルスや細菌が浸入して体内で攻撃を受けても免疫力が高ければ免疫細胞が身体を守ってくれます。風邪をひいたとき熱が出るのは身体がウイルスと戦っているからと言われています。

### ☆ 子どもの免疫が低下する時 ☆

#### 腸内環境が乱れている時

腸内環境と免疫力には深い関係があると言われ、善玉菌が優勢でなければ免疫力は低下します。食生活はもちろん大切ですが、下痢や便秘にも注意が必要です。

#### 睡眠不足

子どもの成長に大切な睡眠は、免疫力にも関係があります。睡眠不足や自律神経の乱れによる免疫低下が心配されます。

### ☆ 免疫力の高め方 ☆

#### 適度な運動

汗をかく程度の運動をしましょう。

#### 腸内環境を整える

乳酸菌、発酵食品など腸内環境を整える食品(納豆・ヨーグルト・味噌・パンなど)を積極的に摂りましょう。

#### 生活習慣を整える

1歳から3歳は12時間~14時間、3歳から5歳は11時間~13時間の睡眠時間が必要と言われています。早寝早起きをして生活のリズムを整えましょう。



## てをきれいにあらおう

- |                              |                                |                                 |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <p>1 そでをまくって<br/>てをぬらそう</p>  | <p>2 せっけんをつけて<br/>ぶくぶくぶく</p>   | <p>3 てのこうをあらって<br/>ごしごしごし</p>   |
| <p>4 ゆびのあいだも<br/>ごしごし</p>    | <p>5 つめのあいだは<br/>ごちょごちょごちょ</p> | <p>6 おやゆびにぎって<br/>キュッキュッキュ</p>  |
| <p>7 てくびをつかんで<br/>ぐりぐりぐり</p> | <p>8 しっかりみずで<br/>ながします</p>     | <p>9 きれいなタオルで<br/>ふいたらびっかびか</p> |