



あけましておめでとうございます。

今年も子ども達の健やかな成長を見守っていききたいと思います。よろしくお願いします。

12月の病気

発熱 のべ 39 名 (内 インフルエンザ A 型 18 名 B 型 1 名)

胃腸症状 10 名 咳で欠席 5 名

12 月後半から、A 型インフルエンザや胃腸炎の子が、増えています。

1月の保健行事

乳児身体測定 1/13(火)・1/14(水)

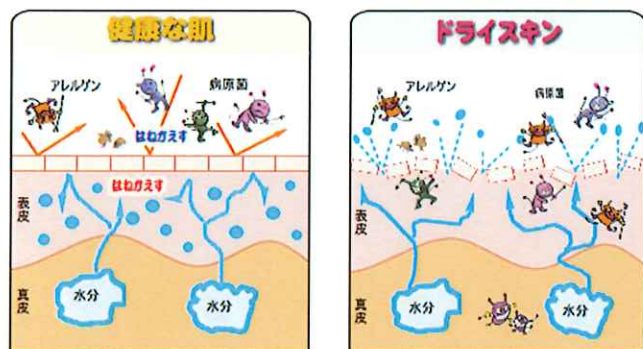
幼児身体測定 1/15(木)



寒くない、皮膚がカサカサしたり、赤くなったりしている子が多くなっています。

乾燥して荒れた皮膚からは、アレルギーを引き起こす物質が侵入して、アレルギー疾患の発症のリスクを高めます。(経皮感作)
乳幼児期からスキンケアをすることで、将来、形を変えて発症する(アレルギーマーチ)アレルギー性の病気を予防しましょう。

健康な肌とドライスキンの違い



スキンケアのポイント

- ① 保湿…できれば朝晩。1日2回以上。
入浴後 5 分以内に塗る。
- ② 部屋の湿度…40%以上に。
- ③ 入浴…必要以上に皮脂が剥がれないように、
ぬるめのお湯で。ゴシゴシ擦らず、
泡だてた石鹸を使い、手で優しく洗う。
- ④ かゆみ…爪は短く切る。
かゆみ止めの薬を使用。
- ⑤ 睡眠…細胞を修復し再生する成長ホルモンは、
夜 10 時以降分泌されます。
夜ふかしせずに、休養をとりましょう。
- ⑥ 栄養…ビタミン A・B2・B6・E を含む食品を。
(下記の免疫力を高める食物には美肌効果があるものが多い
ようです。アレルギーがなければ素焼きナッツ類も good。)



年末から保育園でもインフルエンザが流行しています。胃腸炎の流行の兆しも…

病気から体を守る免疫細胞の 7 割近くは、腸内に存在します。バランスの良い食事を取り、腸内環境を整えましょう。

健康な体を維持するには、良質な腸内細菌叢を作り、腸内環境を整えることが、とても重要です。

- ◎ 免疫抗体を増やす、タンパク質。
- ◎ 活性酸素(疲労の原因)を減らす、ポリフェノール。
- ◎ 抵抗力を高める、ビタミン。
- ◎ 善玉菌の餌になり、病原菌を排除する、食物繊維。
- ◎ 善玉菌を多く含む腸内環境を整える、発酵食品。



この五つのジャンルの食品を、
日常的に意識して、
丈夫な体をつくりましょう。

免疫力を高める食べ物

タンパク質



ポリフェノール



ビタミン



食物繊維



発酵食品

