



ほけんだより

令和8年1月号
明照保育園



お出かけしたり、おうちで過ごしたり、それぞれの楽しいお正月、楽しく過ごされたのではないのでしょうか。生活の変調やお正月の疲れもある中で、風邪やインフルエンザなどの感染症などの拡がりもみられます。免疫力を上げるポイントや、風邪を引いたときや胃腸風邪で体が弱っているときの消化の良い食べ物についてお話ししたいと思います。

【免疫力を上げるためには】

• 食事で腸内細菌を獲得する

小さいうちにどれくらいの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わるということです。そのために摂取したいのが、善玉菌を含む食物や善玉菌のエサとなる食物です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜・豆類などの水溶性食物繊維を含む食品、バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品を積極的にとると良いでしょう。

• 規則正しい生活を心がける

食事の時間が不規則だと腸内環境が乱れて免疫力が下がりやすくなるため、毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。また、良い睡眠をとると体がリラックスし、免疫細胞が活発に働き出します。毎日同じ時間に就寝・起床する、朝日を浴びるなどして睡眠の質を上げることも心がけましょう。

• 体温調節機能を発達させる

体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がり、1℃下がると30%下がると言われています。体温調節に欠かせない汗腺の数は、2～3歳頃までに過ごした環境で決まります。暑さを感じたり体を動かしたりしないと汗腺が発達しづらくなります。

• 外遊びをさせる

土や植物などに触れると、それらに生息する細菌にも触れることができます。免疫力アップで注目されているLPSは土の中や空気中に存在しているため、積極的に外遊びをするのがお勧めです。

• 薬を飲ませすぎない

免疫力アップの観点から考えると、自力で病原菌と戦わせることが大切な場合もあります。発熱して体温が上がることで免疫細胞が活性化します。（熱中症などは除く）

• 予防接種も行う

免疫力を高めるためには、予防接種もしっかり受けた方がよいでしょう。予防接種(ワクチン)は、病原菌や毒性を弱めたまたはなくしたウイルスや細菌、またはそれらが作り出す毒素の毒性をなくしたものです。予防接種によってウイルスや細菌などが体内に入ると、獲得免疫が反応して抗体を作り出します。すると、元となるウイルスや細菌に感染しても軽症で済んだりするようになるのです。

【消化に良い食べ物】

- おかゆ
- 煮込みうどん（うす味に味付けし「ことこと」ゆっくり煮込んで、柔らかいうどんに仕上げる）
- 野菜は・・・ジャガイモ、にんじん、ほうれん草）

×NG（食べてはいけないもの）

- 脂っこい食べ物（揚げ物、脂肪の多い肉）

給食の先生に聞き
ましたー



- きのこ、海藻



- 冷たい飲み物（腸に刺激を与えるので常温の物を選びましょう）



◎ポイント

少量ずつ与え「水分補給」をしっかりしましょう！

（経口補水液・スポーツドリンク）

カウンセラーだより ～新年の抱負を書き出してみよう～

明けましておめでとうございます！新しい1年をみなさんはどんな年にしていきたいですか？目標に向けての第一歩は自分が考えている目標を「書き出してみる」ことだと言われています。ひとは目標達成に近づくために「ああしてみようかな？」といういろいろな思考を広げていきます。そして思考を広げる作業と同じくらい思考をまとめる作業は大切です。そこで「書く」という作業が必要となります。書くという行動を通じてこそ、ひとは自分の考えを進めたり、新しい考えを出したりすることができるのです。考えがまとまらない時にはとりあえずまず何かしら書き出してみることが大切です。新年の抱負を書き初めに、今年やりたいことをみんなで書き出してみたり、皆さんの頭の中をどんどん書き出してみるのもいいかもしれませんね！保育カウンセラー 中島たかひろ

【おわりに】

お遊戯会に向けて、リズム遊びや表現遊びなど楽しいことが始まります。元気に楽しく参加できるように毎日の手洗いをしっかりし、生活リズムを整えていきましょう。