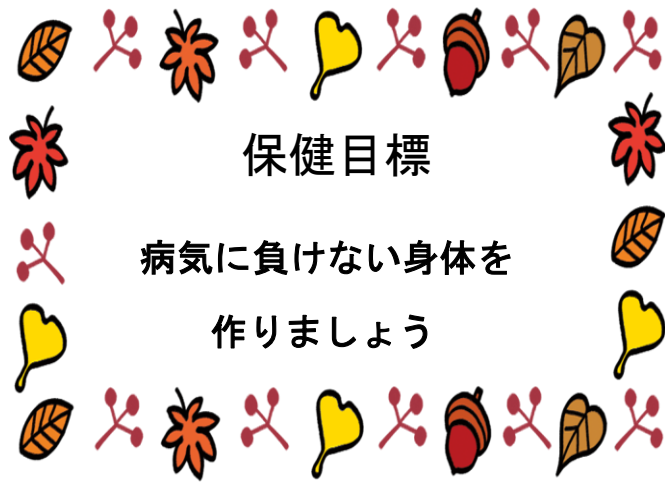




保健目標

病気に負けない身体を
作りましょう



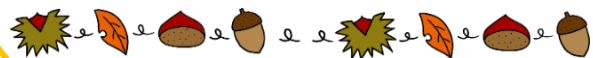
免疫の話



幼児組の子どもたちに「免疫(めんえき)」について理解してもらうために、「きみのけんきをマモルンジャー」という絵本を使ってお話をしました。

「体の中には“ばいきんをやっつけるヒーロー”がいるんだよ！」と伝えると、子どもたちは目を輝かせて聞いてくれました。

手洗いをしっかりして、よく食べてよく寝ること、外で沢山遊ぶことが“ヒーローを強くする”ことにつながることを伝えました。ご家庭でも、手洗いや食事・睡眠の大切さについて、ぜひお子さんとお話してみてください。



ほけんだより

第453号 令和7年11月1日 光明第三こども園

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子どもたちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せています。



『予防接種を受けましょう』 前後に確認すること

予防接種の副反応は、接種当日から翌日までに現れ、多くは自然に治まります。

接種翌日、元気に登園したお子さまであっても発熱してしまい、お迎えを依頼することがあります。

主な副反応

- ☐ 接種部位の腫れ 発赤 痛み
- ☐ 発熱 だるさ 不機嫌

予防接種を受けた日は接種部位をゴシゴシこすらないようにしましょう。



免疫力をアップして感染症予防をしましょう

免疫とは私たちの体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃し、排除するために体に備わっている機能です。自然免疫と獲得免疫の2種類あります。自然免疫はもともと身体に備わっている防御機能です。私たちが毎日元気でいられるのはこの免疫が常に働いているからです。獲得免疫は一度出会った異物に対して速やかに排除する機能です。はしかや風疹など一度かかってしまえばその後は感染しないのはこの免疫があるからです。この2つの免疫力をアップする方法は毎日の生活の中で十分取り入れることができます。



一日3食バランスよく食べましょう

- * タンパク質<免疫細胞を作る>：肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・チーズ
- * ビタミンA <鼻や口の粘膜を守る>：緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵・牛乳
- * ビタミンC <免疫力を高める>：柑橘系果物・いちご・野菜・いも類
- * ビタミンE <抗酸化作用で免疫力低下を防ぐ>：卵・ナッツ類・大豆・さば・いわし
緑黄色野菜
- * その他：食物繊維を含む野菜・納豆・ヨーグルト・バナナ・はちみつ



たくさん笑いましょう！



適度に体を動かし、日光を浴びましょう

日光を浴びて体内で免疫力を調整するビタミンDが作られることで免疫力が高まります。



規則正しい生活と良質な睡眠をとりましょう

よく寝ることで成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復して代謝を高めます。また自律神経のバランスを保ち免疫細胞を活性化します。

