



# ほけんだより

1月号



平成30年1月1日  
横浜ひいらぎ保育園  
園長 上平 伸也

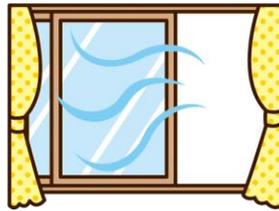
あけましておめでとうございます。年末・年始のお休みは楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

## 免疫力を高めるための食生活

### ①腸内環境を整えましょう。

免疫細胞の7割は腸に存在していると言われています。腸内環境を整えて、免疫力を高めましょう。

<腸内環境を整える食べ物>

発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、漬物など

食物繊維が多い食品・・・大根、ごぼう、れんこんなど

オリゴ糖を多く含む食品・・・バナナ、玉ねぎ、にんにくなど

### ②体を温めましょう。

体温が上がると、免疫力が上がると言われています。体を温めて、心をリラックスさせると同時に、免疫力も高めましょう。

<体を温める食べ物>

生姜、ニラ、にんじん、ねぎ、ごぼう、鶏肉など

### ③抗酸化力を高めましょう。

活性酸素は、正常な細胞まで傷つけてしまう可能性があるため、抗酸化力を高めましょう。

<抗酸化力を高める食べ物>

ビタミンA・C・Eを多く含む食べ物・・・ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、フロッコリーなど

### ④タンパク質が不足しないようにしましょう。

タンパク質は免疫細胞を作る元になると言われています。

<タンパク質の多い食べ物>

大豆、乳製品、魚、肉など

