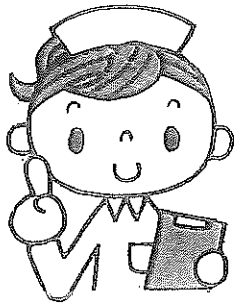


健康だより

2024年 1月
ともしび保育園

新しい年が始まりました。今年も子どもたちが元気に過ごせるように、健康と成長を見守っていき、ご家庭とも連携をとっていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

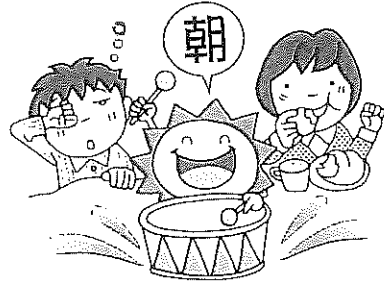


地域では咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザAが流行っています。

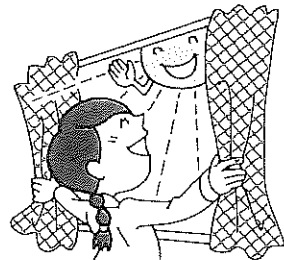
<生活リズム~>

★年末年始で乱れたリズムを戻すポイントは 朝です！

- ・毎日同じ時間に起きる
- ・太陽の光をあびる
- ・朝ごはんを食べる



など、朝の過ごし方を整えていきましょう。
1日を気持ちよく過ごす効果もありますね



<体を冷やさずあたためて> 免疫力アップで体調を整えましょう

★からだを外からあたたかく

★からだをなかから温かく



からだを温める食べもの

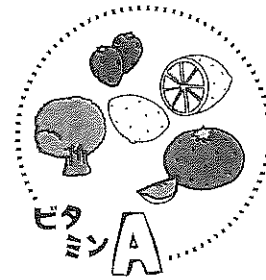


「くび」とつくところを温めるのが
体を冷やさない秘訣です。

これらの食材をメニューに加えて体を冷から
守りましょう。

★体調が悪い時にとりたい栄養

体調回復には安静に加えて、消化のよいもの+回復を促す栄養をとりましょう。



<笑顔のちから>

「笑い」には、免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす、脳を活性化する効果があります。

[笑う門には福来る]

笑顔に包まれる1年になりますように

