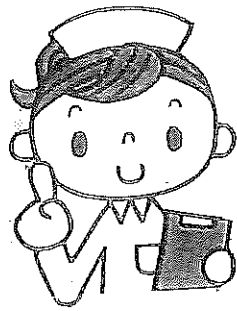


# 健康だより

2025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。

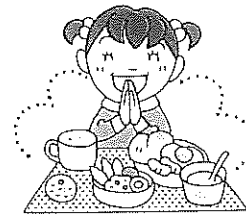
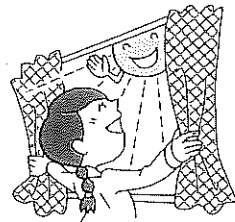


地域では伝染性紅斑(りんご病)、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザ A が流行っています。

## < 乱れた生活リズムを戻すコツ >

★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よう
- ・起きたら、太陽の光を浴びよう
- ・朝ごはんを食べよう



ほかに、日中からだを動かす、全身を使って遊ぶなど心地よい疲れは、十分睡眠がとれて朝のよい目覚めにつながります。

## < ★冬こそ意識して日光浴をしましょう >

「寒いから…」と家のなかで過ごす時間が長くなっていませんか？  
太陽の光を浴びるからだに良いものがあります。



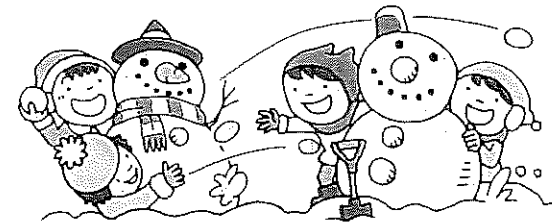
### ・ビタミン D

日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収して骨を丈夫にする働きがあります。

### ・セロトニン

日光を浴びるとセロトニン(ホルモン)が分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

・他に食べものでは、ビタミン D はキノコ類や魚などから、セロトニンは肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。



## < 汗をかいて免疫力を高めましょう >

★免疫機能は体温が高いと活性化するといわれています。  
体温調節に欠かせないのが発汗機能です。  
赤ちゃんの汗腺は大人と同じですが、成長と共に汗腺の活動が増していきます。



★寒い冬も外で遊んで活動的に過ごしましょう。

### ★外遊びに適した服装えらび

#### ・肌着

保温・吸湿がよく、肌に刺激の少ない素材がお勧めです。

#### ・アウター

洗えるもの、脱ぎ着しやすいものが便利です。

フードは遊具などに引っかかると危険なので外遊びのときは控えましょう。  
裏起毛やボア素材は暑くなってしまいがちです。

