



2026年2月
聖隷こども園夢舞台

2月に入り、冬の寒さもピークを迎えています。

園では、1月中旬からインフルエンザがA型・B型ともに流行してしまいました。感染力が強く、高熱や脳症の恐れなど、改めてインフルエンザの怖さを実感します。

こまめな手洗い、室内の換気や加湿を心がけ、ご家庭でも体調の変化に注意してくださいね。

園と家庭と連携しながら、子どもたちが元気に過ごせるように感染対策を行っていきたいと思います。



そもそも免疫とは、体の中に病原菌やウイルスなどが入り込んでも、病気にならないように働く機能のことをいいます。子どもは、母体由来のIgGという免疫グロブリンを胎盤を通して母からもらい、生後6か月ごろまで免疫が高い状態です。その後、子ども自身で他の免疫グロブリンを獲得していき、「免疫がついた」状態へとなっていきます。子どもたちの元気な笑顔は、きちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。

免疫力をアップして健康な身体作りを行いましょ。

生活面

- ① 規則正しい生活を心がける
食事の時間が不規則になると腸内環境が乱れます
- ② 夜更かしをせず、早寝早起きをする
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ます
- ③ 午前中の10時～12時頃は太陽の光を浴びることで夜の睡眠の質を上げてくれます。また日光（紫外線）を浴びると、ビタミンDが作られ免疫力がアップします



身体面

体温調節機能を発達させる

免疫細胞には温度が高いと活発化する性質があり、体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がり、1℃下がると30%下がるといわれています。体温調節に欠かせない汗腺の数を発達させ、しっかりと体温調節ができる身体づくりをしましょう。



食事面

- ① バランスの良い食事を摂りましょ
- ② 腸内環境を整える・お味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵品を摂りましょ。善玉菌を優勢にすることで免疫力が上がります。下痢や便秘にも注意が必要です
- ③ 免疫細胞を活性化・大根やキャベツなどの旬の野菜やみかんなどの柑橘類の果物でビタミンを補給ましょ
- ④ 免疫力維持に役立つ抗酸化物質が豊富・人参・ほうれん草・魚・豆類など。体温が下がると免疫力が低下することがあるので、スープや煮込み料理にして温かくして食べるとういすね。



～病後児保育のご案内～

子どもが病気の時は、無理をさせないことが大切です。仕事が忙しく欠勤することが難しい時など、病後児保育をご利用ください😊

対象年齢：生後6ヶ月～小学6年生

利用料金：2000円＋給食費440円

2026年1月利用件数：0件

