



# すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和7年1月31日発行



2月の異名は如月。この言葉の由来は衣を更に重ねる「衣更着」から、という説が有力だそうです。2月3日には立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



## 免疫力を高めるために・・・

インフルエンザが流行しています。1月は園内でも流行がみられ、感染症によるお休みは減りつつありますが、もうしばらく流行は続きそうです。インフルエンザ以外にも冬の感染症などのウイルスをやっつけるには免疫力を高めてウイルスと戦うことが大切です。からだに入ったウイルスは細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力してウイルスを攻撃し、追い出してくれます。免疫力を高めるためにはできることは・・・

- 栄養バランスよく食べる
- からだを冷やさない
- 外で元気に遊ぶ（適度な運動）
- 十分な睡眠をとる



ことが大切です。ぐっすり眠ってしっかり休息しましょう！

☆笑うだけでも心もからだも元気アップ↑しますよ☆

笑うと体に侵入したウイルスや細菌をやっつけるナチュラルキラー細胞がパワーアップ(^\_^)病気にかかりにくくなります。笑顔になると笑顔を見た周りの人もみんな笑顔になるそうです♪

**免疫、大活躍！**  
みなさんの体の中では、病気がら体を守るために「免疫」が活躍しています。

1 体に入ってきたウイルスを「入ってきたぞー」

2 自然免疫チームが来て戦います。応援を連れてくる

3 知らず知らずのうちに獲得免疫チームもつけて戦います。行くぞー！

4 ウイルスをやっつけて倒したぞー！

記録したからまた来て大丈夫だ！

**自然免疫** 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

**獲得免疫** 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ



## 寒い日に気持ちよく寝るコツ

### 寝る前

#### 布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



#### 湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

### 寝るとき

#### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



#### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。