



第5回 2023年

はいしゃさんの保育園

病児保育だより

病児保育室からの連絡

4月からのご利用は登録の更新が必要です。用紙は
保育園に取りに来ていただく
or LINEのメニューより詳細
に進み印刷してください。

3月の利用状況

上気道炎	5名
感染性胃腸炎	8名
気管支炎	1名
RSウイルス	1名

施設情報

所在地 : 〒 672-8084 姫路市飾磨区英賀清水町1-31-2
つだ歯科に併設

定員 : 1人~2人 (2人の場合、年齢に制限あり)

開所日・時間 : (月)~(金)8:30~17:30
(土)9:00~18:00

対象年齢 : 3ヶ月~小学6年生まで
姫路市にお住まいでなくても利用可能

電話番号 : 079-280-9900

【ご利用の流れ】 ご利用前に事前説明を受けていただきます。

病児保育についての説明 → 利用事前登録 → 利用予約 (LINE) → 利用へ



新年度が始まる時期は、新しい環境になることもあり、子供が体調をくずしがちです。生活リズムが崩れないように気を付けましょう。

子どもの免疫について

part2

子どもの免疫を高めるポイント

- ・ 食事で腸内細菌を獲得する
- ・ 規則正しい生活を心がける
- ・ 体温調節機能を発達させる
- ・ 外遊びさせる
- ・ 薬を飲ませすぎない
- ・ 予防接種を行う

免疫を高めるために出来ることってたくさんあるんですね！
詳しく一つ一つなぜ？を説明していきますね。



食事で腸内細菌を獲得する



善玉菌には免疫細胞の働きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。ヒトは子供の頃から食事や他人との接触などによって腸内細菌を獲得していくのですが、1~3歳頃までに触れた細菌の種類によって、生涯持つ腸内細菌の種類が決まります。小さいうちにどれくらいの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わるということです。

そのために大切なのが日々の食事です。
このような食品を積極的に食べましょう。

- ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- 野菜や豆類などの水溶性食物繊維を含む食品
- バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品

善玉菌を含んだり、善玉菌のエサになります

また、免疫細胞の活性化には、タンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養素が必要です。これらの栄養素を含む食物をバランスよく摂取しましょう。

