

はいしゃさんの保育園

病児保育だより

第5回 2023年

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

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。

施設情報

1名

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

:1人~2人(2人の場合、年齢に制限あり) 定員

開所日・時間:(月)~(金)8:30~17:30

 $(\pm)9:00~18:00$

:3ヶ月~小学6年生まで 対象年齢

姫路市にお住まいでなくても利用可能

: 079-280-9900 電話番号

【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。

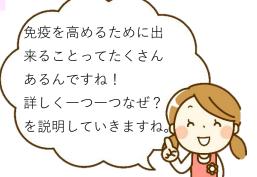
病児保育についての説明 → 利用事前登録 → 利用予約(LINE) → 利用へ

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

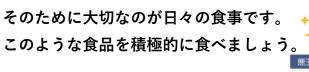




食事で腸内細菌を獲得する

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。

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。