



5月 ほけんだより



新年度が始まって1ヵ月が経ちました。本来なら、5月は新しいクラスにも少しずつ慣れるころだと思えますが、今年は、新型コロナウイルスの影響で、保護者の方には、感染拡大防止のために、家庭保育にご協力いただきました。感染拡大防止にご協力いただき、深く感謝しています。

沖縄も少しずつ感染者も減少していることに、気を緩めずに、不要不急の外出を避け、手洗い、マスクの着用、3密を避けるなどの感染予防対策を引き続き意識していきたいですね。

また、1日も早く、いつもの日常に戻り、保育園で子どもたちが、お友達と元気に遊ぶ姿が見られることを、職員一同、心から願っています。

新型コロナに負けるな！！ 免疫力を高めよう！！

免疫力を高めることで、ウィルスや細菌から、身体を守ってくれます！

●しっかり食事を取ろう

たんぱく質が不足すると、粘膜が弱くなります。骨や筋肉、免疫細胞の活性化を促進するためにも、十分に摂取しましょう。また、発酵食品は、腸内環境を整え、免疫細胞の働きを助けてくれる役割があります。積極的に取りたいですね。

●十分な睡眠を取ろう

睡眠中に免疫細胞が強くなるため、生活リズムを整え、十分な睡眠をとることが大切です。



不要不急の外出は避けましょう！

今年のゴールデンウィークは、新型コロナウイルスの影響で、お家で過ごすことが多くなりそうですね。

天気の良い日には、少し散歩をしたり、外気欲をしたりと、気分転換をはかるのも、良いかと思います。

また、人がたくさん集まるスーパーや商業施設では、子どもたちにとって、感染リスクも高くなります。不要不急の外出は避け、手洗いやマスクの着用をするなど、感染予防対策を意識しましょう。

今が旬！グリーンピース

子どもたちが嫌がりしがちな、グリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維です。これらは、免疫力を高め、風邪予防、便秘改善に役立ちます。

カレー、コロッケなどの揚げ物に混ぜたり、ポタージュなどにしたりと、子どもたちが食べやすい調理法で味わうのもいいですね。

