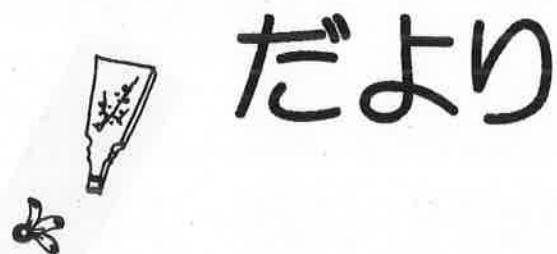


# ほけん

令和6年1月号  
こぐま保育園



## だより



### あけましておめでとうございます！！

今年の干支『辰（たつ）』の文字には、「元気よく、ふるい立つ様子」という意味があります。  
この文字の意味のように、みなさんが元気いっぱいがんばれる一年でありますように。



### おなかの調子が悪いときの食べ物は？

#### ▶ 嘔吐や下痢がひどいとき

無理に食べさせず、まずは脱水を起こさないように、水分補給を心がけましょう。スプーンで少しずつ水分を与え、吐かなくなったら徐々に量を増やします。



#### ▶ 症状が治まって、普通の食事に戻していくとき

まだ胃が弱った状態です。柔らかく、消化の良い食べ物から慣らしていきましょう。米やうどん、豆腐、柔らかく煮た野菜などがおすすめです。

胃の負担を減らすため、食事一回当たりの量を減らして小刻みに食べるのもいいですね。



### 元気で過ごすために免疫力アップを

免疫の主役を担うのは白血球です。白血球はいろいろな免疫細胞から成り立っています。

そして、腸管に体内の免疫細胞の60%~70%が集まっています。ですから、腸内環境を整えることは、免疫力にとっても重要なことです。

#### □1日3回、きちんと栄養バランスのとれた食事をとり続ける

「免疫力を上げる食材」はいろいろあります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品、きのこ類などは免疫細胞を活性化させる食品です。ヨーグルトは胃酸の影響を受けにくい食後30分以内に食べれば、乳酸菌はしっかり腸に届くので、特別な乳酸菌を含むヨーグルトでないといけないということもありません。

#### □ストレスは免疫力の大敵

免疫にかかわる細胞は、心の動きにとっても敏感で「悲しい」「つらい」などマイナスの感情を引き起こすストレスにとっても弱いもの。「ゲラゲラ笑う」などの楽しい経験をする、免疫細胞は活性化します。特別おもしろいことがなくても口角を上げて笑顔をつくることで、脳が騙されて「楽しい」と思うようです。ストレスをため込まない生活を心がけましょう。

#### □身体全体の代謝を上げる

手軽に代謝を上げる方法は、体温を上げるような運動や入浴です。昔から湯治場で長期療養する習慣があるのも理にかなっていると言えます。

#### □自律神経にメリハリをつける

内臓やホルモン分泌などの働きに影響している自律神経（交感神経と副交感神経）。適度な緊張とリラックスで自律神経にメリハリをつけるような生活をしましょう。例えば常時ストレスを受け続けると、交感神経が緊張し続け不眠などが起こります。「同じ時間に起きて同じ時間に就寝する」を繰り返し、十分な睡眠をとりましょう。運動や趣味、リラックスする時間などをつくり、疲れをためないようにしましょう。

今年も一年、たくさん笑って健康に！！