



# いなみ虹保育園病後児保育室

## レインボー通信

No.68. 2022. 11. 25 発行



### 生活習慣を整えて、感染症を防ごう！

寒さと乾燥の季節となり、のどが痛くなったり鼻水が出ているお子さんが増えています。健康に過ごすために生活習慣を整えていきましょう。

### 感染症のウイルスが喜ぶのはこんな場所！こんな人！

#### 換気がされていない室内

寒いからといって窓を閉めたままにいませんか？換気されていないと、ウイルスが外に出でいかないので、人に感染しやすくなります。窓だけでなく、他の窓やドアなどを開けるとより効率的に換気できます。



#### 手を洗わない人

手にウイルスがついている時に顔を触ると、目や鼻、口などからウイルスが体の中に入り込み、感染しやすくなります。外から帰った時、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、食事の前後、トイレのあと、共有の物を触った後は、必ず石けんで手を洗いを。



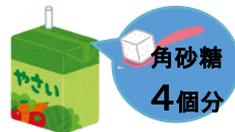
#### 夜更かしする人

睡眠時間が充分でないと、脳も身体も疲れがとれず免疫が下がってしまい、ウイルスに勝てません。早く眠れない人は、寝る二時間前にはTVやスマホを切ったり、早めにお風呂に入っておいたりすると、眠りやすくなるのでおススメ！



#### 食べ物の好き嫌いがある人

ウイルスは、栄養バランスが偏っている人が大好き。お菓子やジュースばかり食べて野菜を食べないと免疫が高まりにくくなります。また、野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでしまうと、糖分の過剰摂取になりやすいので注意しましょう。(※注1)



角砂糖  
4個分



角砂糖  
5個分

#### 朝ごはんを食べない人

朝ごはんを食べないと、眠たい気分が抜けなかったり、朝に排便する習慣がつきにくかったりして生活リズムが乱れる原因に。朝ごはんは、午前中の元気のもと！ご飯やパン、野菜やたんぱく質を摂るようにして、ドーナツやクッキーなど甘い物ばかり食べないようにしましょう。

チーズとチンしたウインナーをロールパンに挟む



納豆ご飯

#### おススメ朝食

じゃこと青のり、マヨネーズを混ぜてパンに塗り、焼く

ロールサンド



じゃこトースト

#### 運動をしていない人

クリスマスやお正月などおいしいものを食べるイベントがたくさん！でも食べすぎには注意。運動をすることで体力がつき、筋肉が発達したり、肥満予防やストレスの解消にもつながります。そして、ウイルスに勝つための力も育ちます。寒いけれど、外で元気に運動しましょう！



※注1: それぞれの角砂糖の量は、ある市販のジュース200ml中に含まれる糖質量を換算したものです。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064 (専用電話)

FAX: 079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集: 篠田

参照: 健康教室