ぐんぐん　NO 2　5月　浜松児童福祉園 ほけんだより　文責　森上綾子

5月の目標　園の生活に慣れよう

入園進級から１か月が経ちますがお子さんの様子はいかがですか？
園生活に慣れて笑顔で登園できる子、まだ慣れなくて泣けてしまう子など様々ですが、お子さんが元気に園生活が送れるようにお家でのサポートもよろしくお願いします。

≪早寝早起き≫　しっかり睡眠をとり１日のリズムを整えていきましょう
夜は９時までに寝かせ**朝は７時までに**起こしましょう。
寝る前の「絵本の読み聞かせ」は睡眠の導入になります。

≪朝ごはん≫　１日の活動のパワーになります。パワーがないと活動や遊びに集中できません。けがにも繋がります。

≪運　動≫　朝の外遊びで太陽の光をたくさん浴び、体内時計をリセットして体を覚醒させましょう。夕方の外遊びで体温をあげることで質のよい睡眠をとることができます。

✿ 乳幼児突然死症候群（SIDS）について

それまですくすくと育っていた赤ちゃんが睡眠中に突然死亡する原因不明の病気です。
発症や睡眠中の窒息のリスクを下げるには…

① １歳になるまでは、仰向けに寝かせる。うつぶせ寝は発症率が高くなる。
② 寝る場所には、枕やぬいぐるみなどを置かない。
③ 下に敷くふとんやマットレスは固めのものを使用する。掛物は軽いものを使い掛けすぎない。

園では、特に０～１・２歳児においては睡眠時の観察をして予防をしています。みんなでこの病気から、子どもたちを守りましょう。

免疫力 UP!!　「免疫細胞」の力

免疫細胞は血液中の成分の１つである白血球で作られ、体に侵入したウイルスや細菌などを食べるマクロファージや攻撃をするリンパ球が守ってくれています。

◎ 免疫細胞はどこから生まれるの？

免疫細胞は、骨の中にある「骨髄」で作られており、約１２種類の細胞があります

◎ 免疫細胞が最も多くいる場所はどこ？

免疫細胞の５０％以上集まる所は「小腸」です。口から始まる胃や腸などの消化器官は、皮膚と同じように常に外界と通じているため、小腸の粘膜には、免疫細胞がたくさん張りめぐらされ侵入してきたウイルスや細菌を退治してくれます。腸内環境がよくなると免疫力が UP するのはそのためです。

＊次回は「リンパ」のお話です。