



すくすくだより



2026年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活に、子どもたちもワクワク・ドキドキの毎日でしょうね。慣れない環境での緊張で、疲れがたまりやすい時期でもあります。いつも以上に生活リズムを整えて、身体をゆっくり休めるようにしましょう。

集団生活が始まると、様々な病気の感染も心配になるところではないでしょうか。健康な体づくり、ウイルスや細菌に強くなる体づくりについてお知らせしたいと思います。



免疫力高い=病氣になりにくい!免疫力 up のポイントはこれ!!

①腸内環境を整えよう! (バランスの良い食事)

体の中で、最も免疫細胞がいる所が腸内です。十分に免疫の力があるかどうかは腸内環境で決まるとさえ言われます。毎日三食、バランスの良い食事を心がけ、定期的な排便習慣もできあがれば、免疫力向上間違いなし! 発酵食品で善玉菌も増やしましょう。



②体温を上げよう! (適度な運動や入浴)

体温が1度下がるだけで、免疫の主役である白血球の働きは30%低下します。入浴時はしっかり湯舟につかる、軽い運動を日課にするなど、体を冷やさない・温めることを心がけましょう。



規則正しい生活習慣

③質の良い睡眠で体を休めよう! (早寝早起き)

睡眠不足は健康の大敵です。一日の疲れを睡眠で回復させましょう。成長ホルモンの分泌時(22:00~2:00頃)に熟睡していることが大切です。つまり、9:00までには眠りにつく必要があります。早寝早起きの習慣ができあがれば、免疫力向上間違いなし!



④笑顔で過ごそう! (ストレスをためない)

毎日笑って過ごすことが免疫力向上につながると言われています。これはストレスをためないという意味合いが含まれています。新しい環境になり、子どもなりにストレスがかかる時期ではあるかと思えます。話を聞いてあげたり、思いっきり遊んで発散させてあげることも大切です。

大人にも効果大! お子さんと一緒に規則正しい生活習慣! やってみませんか?



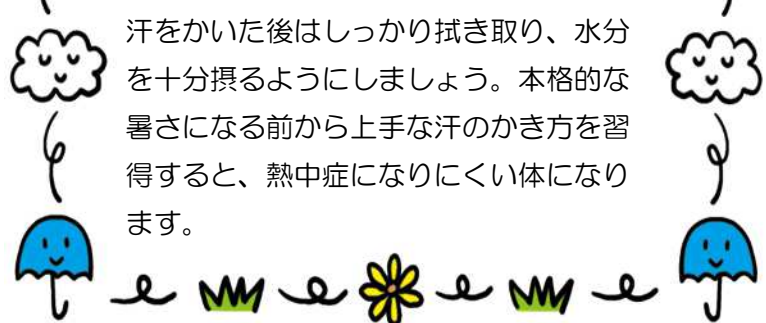
汗をかく練習をしよう!

体温調節が未熟な子どもたちは、暑さに慣れていない状態から夏の暑さに直面すると、熱中症リスクがとても高くなってしまいます。汗をかくことは体温を下げる効果にもなります。汗をかける体作りをしておきましょう。

①戸外で体を動かし遊びましょう。

②入浴時、40度程度の湯舟につかり、発汗を促します。じんわり汗をかく程度で十分なので、ゆっくり浸かってみましょう。

汗をかいた後はしっかり拭き取り、水分を十分摂るようにしましょう。本格的な暑さになる前から上手な汗のかき方を習得すると、熱中症になりにくい体になります。



病児保育ってご存じですか?

お子さんの体調不良時、おうちの方に代わって、保育士や看護師が保育・看護を行う施設です。本人の体調に合わせて、遊んだり、お布団でゴロゴロしたり、おうちにいるような感じで過ごします。利用するには、事前登録(当日でも可)が必要となり、かかりつけ医を受診し「医師連絡票」を記入してもらう(無料)必要があります。利用料は一日2,000円で、昼食や飲み物は持参となります。受け入れ可能な年齢や条件、持ち物や書類が各施設で異なりますので、直接お問い合わせください。

【実施施設】

つつじが丘保育園病児保育室「つぼみ」 豊橋市佐藤5丁目16-2

☎61-1322

病児保育室「つくし」 豊橋市牟呂町字東里26 ☎75-9296

豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」 豊橋市青竹町字八間西50 ☎33-6328

こじかこども園病児保育室「どんぐり」 豊橋市植田町字一本木116-151

☎25-0528



~こども保健課からお知らせ~

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室 保健だより
2026年4月1日 ☎25-0528