



しん こう かい

真光会だより

2020年1月
第10号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木 鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

新年あけましておめでとうございます

旧年中は地域の皆様に大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月のにぎやかな雰囲気も落ち着き、少し疲れが出てきていませんか？この時期は、生活のリズムが崩れやすく、様々な感染症が流行ってきます。早寝早起き、朝食を摂る、朝の排便の習慣化、湯船に浸かるなど、改めて生活を見直す良い機会ではないでしょうか。また、感染症予防には免疫力を高めることも有効です。

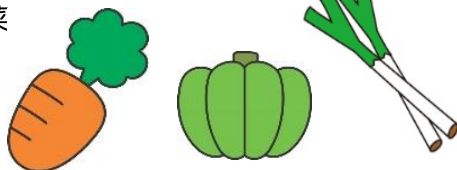
腸を元気にして免疫力を上げよう

体に入ったウイルスや細菌などの病原体を発見し、攻撃して、健康な体を守る力が「免疫力」です。

腸には体の中のおよそ7割もの免疫細胞が集まり、私たちの健康を支えています。腸が元気でないと免疫力がさがり、風邪やインフルエンザを発症しやすくなるほか、アレルギー疾患などにかかるリスクも高まります。

積極的に食べたい腸内細菌を増やす食材

緑黄色野菜・ねぎやにんにくなどの
においの強い野菜



りんご・柑橘類・バナナ



納豆、味噌、酢、甘酒、ヨーグルトなどの
発酵食品



きのこ

海藻



インフルエンザが

注意報レベル基準値を超えました

インフルエンザの定点当たりの報告数が14.8と、昨シーズンと比較して3週間早く流行警戒レベル基準値を超えました。県内の多くの地域が注意報レベル基準値を超えており、年齢別では10歳未満が全体の約6割を占めています。

インフルエンザはウイルスが含まれる咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、ウイルスが花やのどの粘膜に付着することで感染します。この時期は、人の多い場所へ出かける機会が多くなりますが、人混みはインフルエンザに感染しやすい環境です。出来るだけ人混みを避け、帰宅時や食事の前には石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。また、アルコール製剤による手指消毒も有効な方法です。

梅北保育園からのお知らせ

☆研究保育公開

1月28日(火) 午前9時から、「人や物との触れ合いの中で共に成長し合う」を研究テーマに公開保育を行います。

梅北保育園の研究保育を是非ご覧ください。

☆園開放

2月12日(水)、25日(火)

お気軽に遊びにおいで下さい！