



2020年4月  
第13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

令和2年度が始まりました。本年度も子育てに関する健康面及び栄養面での情報を提供していきますので、ご活用いただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染による肺炎が蔓延し、経済及び日常生活にまでも支障をきたす状況です。自分たちに出来る事は何かをそれぞれが考える必要があるように思います。

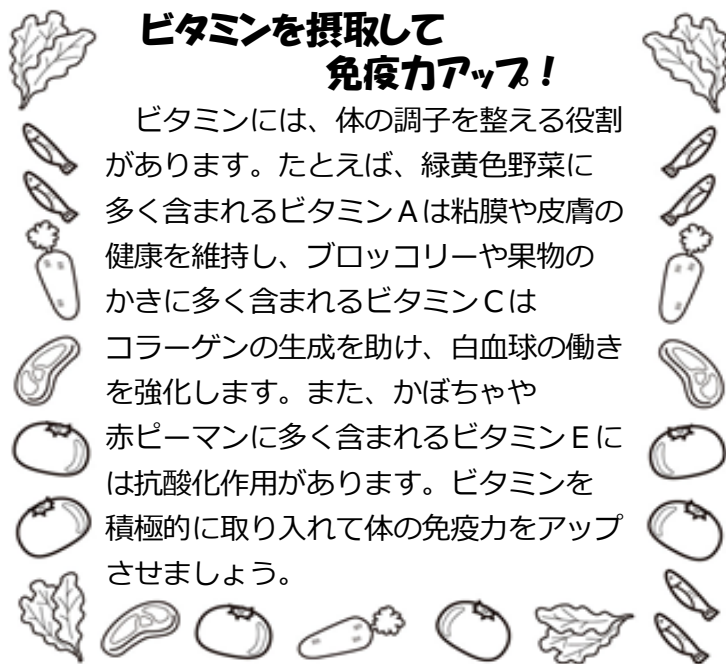
### 正しく知ろう！！

新型コロナウイルス感染症の予防のために外出を控えたり、環境を整えたりと大変な思いをされていると思います。感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起きた際には、いろいろな情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。子どもはよりその影響を受けやすく、不安や恐れを感じてしまうことがあります。子どもが心身ともに良い状態で過ごすために、正しい情報を伝えるようにし、不安を煽るようなテレビのニュースや映像を繰り返し見ないようにしましょう。また、室内でもできるストレッチやラジオ体操をするなど、少しでも身体を動かす工夫をしましょう。



### ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



### 一日のスタートの活力は朝食から

- ◎朝ごはんは大切な栄養源です  
朝ごはんをしっかり食べ、1日3食のリズムを作り成長に必要な栄養がとれるようにしてあげましょう。
- ◎朝ごはんは脳を活発に働かせます  
朝の脳はエネルギー不足の状態です。不足したエネルギーを朝ごはんによって補ってあげましょう。
- ◎朝ごはんは体温をあげましょう  
朝ごはんは体温を上げ、脳を目覚めさせます。脳が目覚めると体が機敏に動き、集中力もアップします。
- ◎朝ごはんはうんちの習慣をつけましょう  
朝ごはんを食べると脳が刺激され、うんちが出やすくなります。ごはんの後にトイレに誘ってあげましょう。

### 天竜保育園からのお知らせ

・毎月、第2水曜日に『園開放』を実施しています。対象は未入園のお子様と保護者です。(9:30~11:30まで)です。

#### ※ 5月の予告

- ・ 9日(土) 保育参観・保護者総会・育児講座
- ・ 13日(月) 交通安全教室  
※早鈴シニアクラブ交流
- ・ 14日(木) 遠足(園児さんのみ)