



# 子育て通信 11 カナリヤ

発行 第301号 2020. 11. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

「なにがはいているのかな？」



「おうちができたよ！」



## 『Thanks giving Day ～収穫感謝祭～』

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

きょうは うれしい かんしゃさい  
あめのひ かぜのひ くださった  
おこめも むぎも やまのよう  
なかよし ともだち あつまって  
やさしい かみさま ありがとう

「きょうはうれしいかんしゃさい」  
幼児さんびか

収穫感謝祭とは、11月の第4木曜日、収穫をくださった神様に感謝する日です。神様によって与えられた収穫を隣人とお互いにわかち合い、神様の恵みとともに喜ぶことも、もう一つの意味としてあります。

サンクスギビングの料理は、ローストターキーやグレービーソースやクランベリーソース、コーンブレッド、マッシュポテト、パンプキンパイなどが有名です。感謝祭に大切なご家族と美味しいお食事を囲んで楽しいひとときを皆様で過ごされてはいかがでしょうか…。

# 子どもの免疫力を高めよう！



新型コロナウイルスの流行が、世界的に大きな問題となっています。特に幼い子どもがいる家庭では、心配がつきませんね。病気にかかっても重症化しないようにするために、今注目されているのが「免疫力」です。免疫力を高めるということは、コロナウイルスだけでなく、一般的な風邪や花粉症、インフルエンザなどにも効果が期待できると言われています。子どもの免疫力について考えてみましょう。

## 免疫力とは？

免疫力とは、病気などから体を守ってくれる力のことです。人間の体の中では、がん細胞が発生したり、ウイルスや菌が侵入してきたり、さまざまなリスクにさらされています。体内で攻撃を受けても、免疫力が高ければ免疫細胞が攻撃から体を守ってくれます。しかし、免疫力が低下すると攻撃に負けてしまい、体調を崩してしまうのです。病気から体を守るには、免疫力を上げることが非常に大切です。

## 子どもの免疫力の高め方

### （食べ物）

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。乳酸菌・発酵食品など、腸内環境を整える食べ物を積極的に摂取しましょう。腸内環境を整える食べ物は「納豆」「ヨーグルト」「チーズ」「味噌」「甘酒」などがおすすめです。1日1杯の味噌汁は免疫力を高めるといわれています。免疫力を高める食べ物を意識しながら、バランスのよい食事をとりましょう。

### （生活習慣を整える）

1日のうち、1歳から3歳は12時間から14時間、3歳から5歳は11時間から13時間の睡眠が必要といわれています。夜は遅くても9時には眠れるよう、入眠リズムを整えてあげることも大切です。質のよい睡眠をとるために、日中は散歩や公園遊びなど、思い切り体を動かしたり、食事とおやつ時間は規則的にとるなどメリハリのある生活を心掛けましょう。必要な睡眠時間は、子どもによって個人差があります。年齢別に睡眠時間の目安はありますが、ショートスリーパーの子もいれば、4歳、5歳になってもお昼寝が必要な子もいるでしょう。睡眠不足になってはいけませんが、あまり寝ない体質の子もいます。睡眠時間の短さを深刻に考えすぎないようにしましょう。

## 子どもの免疫力が低下する時

### （腸内環境が乱れている時）

腸内環境と免疫力には深い関係があるといわれています。腸内では善玉菌が優勢でないと免疫力が低下します。食生活はもちろん大切ですが、便秘や下痢にも注意が必要です。

### （強いストレスを受けた時）

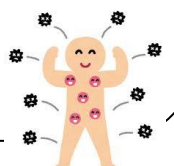
免疫力には心の健康も大きく関係しています。子どもは強いストレスを受けると、自律神経のバランスを崩してしまいます。生活環境が変わったり、友達との関係がうまくいかなかったり、ストレスや怒りで精神状態が不安定になると、免疫力の低下につながります。

### （睡眠不足）

子どもの成長に大切な睡眠は、免疫力にも関係があります。睡眠不足になると、慢性的な疲労や自律神経の乱れによる、免疫力の低下が心配されます。

## 生活を見直して免疫力を高めよう！

子どもの免疫力を高めるには、腸内環境をよくする食事、規則正しい生活、そして菌と共存する生活が必要です。親からの愛情や安定した生活も、子どもの緊張が緩和され、免疫力を高めることにつながります。たっぷりの愛情と規則正しい生活で免疫力を高めて、ウイルスに負けない体を作りましょう。



コロナウイルスの影響で子育て支援センターの活動も今まで制限されていましたが、感染予防に配慮しながら少しずつ活動を開始しました。

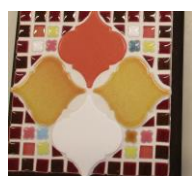
## タイル教室

講師：下釜陽子先生（paleta 代表）

学童保育「こぼとくらぶ」が保育園の近所に移転し、新しく広くなった場所で 10月13日（火）「タイル教室」を開催しました。ランタンのタイルを使って素敵な作品が完成しました。



ママたちにとって、じっくりと集中できる時間がかけがえのないリラックスタイムとなったようです。



## 親子リズム



「ねんね・はいはい」1歳未満



「よちよち」1～2歳



「とことこ」2歳以上 場所:コスモス会館

音楽に合わせて体を動かしたり、マッサージをしてもらったり、踊ったり…。子どもたちの笑顔がたくさん見られています。コスモス会館で行われた「とことこ」では広い場所で走ったり、ハイハイレースをしたり、しっぽ取りゲームをしました。