



ほけんだより



さつき認定こども園
令和6年 1月4日
看護師 嘉手苺



明けましておめでとうございます。今年も保健だよりを通して、お子さんの健康に少しでもお役にたてたら嬉しいです。本年もよろしくお願いたします。



体の内外から温めて冷え対策



体の冷えは、免疫機能の低下や自律神経のバランスが乱れ、肩こり、頭痛、不眠、下痢、便秘など様々な体の不調をもたらします。

食事は熱を作り、体の熱を作る6割は筋肉でつくられるので、特に朝食はきちんと食べて、熱産生を高めましょう！

免疫力37%低下

風邪や病気にかかりやすく治りにくい

基礎代謝12%低下

代謝が低下し、体重が増えやすい

体内酵素の働きが50%低下

栄養の消火やエネルギー生産力が低下

ガン細胞は低体温を好む

特に35.0度を好む

40.0度 ガン細胞死滅

(菌やウイルス・ガンは熱に弱い)

37.5度 菌やウイルスに強い

37.0度 体内酵素が活発化

36.5度 健康体温

35.5度 排泄障害アレルギー症状

35.0度 ガン細胞活性化



抗酸化作用のある栄養素を積極的に摂取

適度な運動で自律神経を整える

ぐっすり眠って朝すっきり目覚めよう

肉や魚、大豆などの良質なタンパク質やビタミンC、E、β-カロテンなどは積極的に摂りたい栄養素です。

適度な運動は、血管の収縮などをつかさどる自律神経のバランスが整えられます。日中にすることで夜の快眠につながる効果もあります。

良質な睡眠は、免疫機能の維持に重要です。入浴は40℃前後のお湯で眠る1~2時間前に済ませ、副交感神経を優位にすることで、からだの奥の体温が下がり、眠気を誘発させることができます。

