

# キッズレター

## SPRING(初夏)号



2020年度

### 免疫力を高めて

### ウイルスに負けない身体作りをしよう 😊

### 👉 免疫力とは・・・ 👈

外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのこと。

免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。免疫システムは15歳までに出来上がります。20歳を超えると、免疫力は落ちていきます。

### 免疫力が落ちると・・・

- 🦠 ウイルス・感染症などにかかりやすくなる
- 🦠 肌が荒れる
- 🦠 アレルギー症状(花粉症・アトピーなど)が生じやすくなる
- 🦠 下痢をしやすくなる
- 🦠 疲れやすくなる

### 🌈 免疫力を高めるためには 🌈

#### ① 適度な運動をする

⇒免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

#### ② ぐっすり眠る

⇒睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。

#### ③ 栄養バランスを大切に

⇒免疫力を高める食べ物を上手に摂りましょう。発酵食品や野菜中心の食生活が大事

#### ④ 入浴で身体を温める

⇒ゆっくり入浴することにより、身体を芯から温め、全身を心地よくほくしながら免疫力を高めます。38～40℃くらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかりましょう。

#### ⑤ おもいきり笑う

⇒笑うと免疫細胞が活性化します。また、血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



### 今年度の予防接種対象者のお知らせ

乳幼児に関しては、月齢で順次予防接種を受けましょう



#### 日本脳炎ワクチン

- 1期1回目 : 3～4歳
- 2期 : 小学4年生  
(9～13歳未満)

#### 二種混合ワクチン

11～13歳未満

※川俣町、桑折町は  
小学6年生のみ対象

#### 風しん・麻しん混合ワクチン

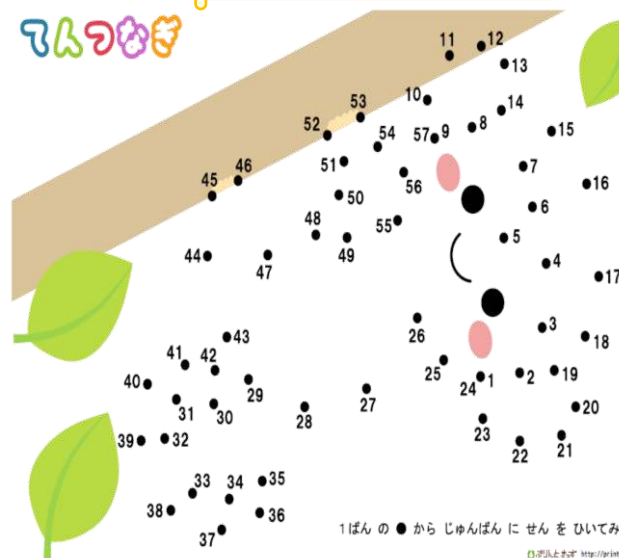
- 1期 : 1～2歳
  - 2期 : 小学校入学前の1年間
- ※今年度は2014.4.2～2015.4.1生まれの方



お気軽にスタッフに  
ご相談ください

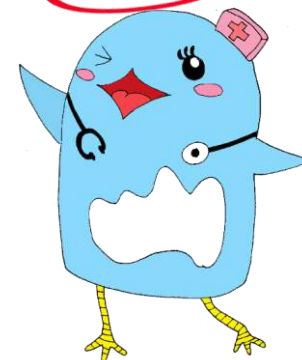
📌 コロナで不安な時期ですが、予防接種はしっかりとかかりつけ医に相談して受けるようにしましょう!!

### 点つなぎで遊ぼう 🧑🏻🧑🏻



とやのんより一言

みんなペンギンと言うけど  
ペンギンじゃなくてツバメなんだ★  
だから暖かいのが好き♡



とやのクリニック

☎024-544-1122

1ぼんの●からじゅんばんにせんをひいてみよう。

©2020 とやのクリニック <http://pr-lab-kids.net/>