



日中のほかほかしたお日さまがより温かく感じられるほど朝晩の冷え込みに少しずつ冬の訪れを感じられる季節になりましたね。

これからの時期の特徴である「低温・乾燥」はウィルスが活性化する時期になってきます。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症から身を守るためには手洗い・うがい・消毒はもちろんですが免疫力の向上も大切になってきます。免疫力を上げるためのポイントをご紹介します。

免疫力とは…体内に病原菌や毒素その他の異物が侵入してもそれに抵抗して打ち勝つ能力。また、異物と反応する抗体を作って発病を抑える抵抗力を持つこと。
引用:Oxford Languages

免疫力アップの6つのポイント

睡眠の質を高める

睡眠の質を高めることで疲労回復、リンパ球の増加や細胞の成長・修復、自律神経を整えることにつながります。

ストレス解消

ストレスが溜まると自律神経が乱れてしまい免疫力の低下につながるのでストレス解消を取り入れましょう。

身体を温める

体温が低いと血流が悪くなり免疫細胞の働きが低下します。お風呂では湯舟につかるなどしましょう。

適度な運動

日常の中で簡単な運動を取り入れることで自律神経のバランスを整える、体温を上昇させるなどにつながります。

1日3食バランスの良い食事

「炭水化物」、「タンパク質」、「ビタミンやミネラル類」がそろっている食事です。ぶだんの食事を心掛けていきましょう。

腸内環境を整える

食物繊維の豊富な野菜、ビフィズス菌や乳酸菌を多く含む食品などを取り入れ善玉菌を増やせるようにしましょう。

《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！

『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』

急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

※登録には電話予約をしてから来てください。

※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にごさいます。



月～金曜日 10:00～18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

☎ 042-519-7868 (担当:澤田)

はぐみ利用時・面談時のお願い
送迎時や面談の際に密を避けるため来室の際は保護者の方は1名でお願い致します。また、利用時にコロナウィルスに感染していたもしくは濃厚接触者に該当していたなどがある場合には保育者や看護師が感染媒介者とならない為にお申し出ください。

