

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

利用時間	利用料	昼食代 (おやつ込) 必要な方 (9ヵ月から)
8:30~16:30	1,000円	400円



梅雨が明けて、晴れの日が多くなりました。暑さも日に日に増してきますね。本格的な夏に向けて、エアコンなどで温度の調整をしたり、のどが渇いてなくてもこまめな水分補給をしたりすることが大切です。暑い夏を熱中症や脱水症なども気をつけながら、からだもこころも元気いっぱい過ごしていきましょう。

## 2 免疫を高めるためには・・・からだを休める

### 睡眠とストレス



睡眠をしっかりすることで、免疫を高め、心とからだの発育に大切な成長ホルモンがたくさん分泌されます。また、たくさんストレスがあることは、からだに炎症があるのと同じ。ストレスは免疫を低下させます。



ストレスはほどほどに

この他にもちょっとしたことで免疫は高まります。お子さんと触れ合うことでも分泌される・オキシトシン・、『愛情ホルモン』とも『幸せホルモン』とも言われ、ストレス緩和や情緒の安定など様々な効果があり、免疫も向上します。たくさん分泌されるには以下の通りです。

## 1 年のうち最も免疫が低下しやすいのは、夏です！

冬にインフルエンザや胃腸炎などが流行するため、免疫が低下するのは冬だと思いませんか？

でも人もほかの動物と同じように秋冬にからだにエネルギーを蓄え、春夏にエネルギーを消費するそうです。そのため夏に免疫が低下しやすく、夏の終わりには夏バテなんてことも。



## 1 免疫を高めるためには・・・からだを温める

### 適度な運動



動きすぎて疲れてしまうのは、免疫の低下につながります。疲れやすい暑い夏は水分をとりながら、適度からだを動かしましょう。

### バランスのとれた食事をとる



食事で特に大切なのは、

- ① たんぱく質
- ② 抗酸化作用(ビタミンA・C・E)があるもの
- ③ 腸内環境を整える発酵食品や食物せんい



これらはからだを温め、免疫が動きやすい環境をつくれます！



○ 人に親切にする



○ 心地よいものを五感で感じる



○ 笑顔を見る



○ 人やペットと触れ合う



○ 心許せる人との食事や会話



この他にも、うれしい・楽しい・気持ちいいと感じることで分泌されます。

お子さんとお話しをする中で『仕事で疲れていた(片付けやきょうだいゲンカなどで)怒ったりしていても、笑っていてほしい』『お母さん(ママ)の笑顔が大好き』と言われていた方がたくさんおられました。必要なものが分かっているのかもかもしれませんね。免疫向上にもつながります、今日はお子さんと笑顔でお話ししながらぎゅっと抱きしめてみませんか。