



たかのす子育て支援センター

子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場として利用できます



日	月	火	水	木	金	土
休館日						1 休館日
2 休館日	3	4	5	6	7	8 休館日
9 休館日	10 スポーツの日	11 身体計測 10:00~	12	13	14	15 休館日
16 休館日	17	18	19	20	21	22 休館日
23 休館日	24	25 	26	27	28	29 休館日
30 休館日	31 					

朝晩涼しい日が増えてきましたね。気温の変化に身体がついていけずに、風邪を引いてしまっているお子さんもいるのではないのでしょうか？小さな頃から免疫力を高めることは、一生の基礎を作ること！免疫力を高める生活を意識してみましよう！！



免疫力とは「生きる力」 生後6ヶ月くらいまでの赤ちゃんは、外の病原体やばい菌から自分の身体を守るために、お母さんの体からもらった抵抗力で身体が守られています。それ以降の赤ちゃんは、抵抗力を強めるためにいろいろな細菌やばい菌から自分を守るために免疫力をつける必要があります。

予防接種で免疫力をつける！

体に抗体ができます。体の中で菌が戦い、熱が出ることもありますが、こういったことを繰り返すことでだんだん体が強くなります。

※免疫力…体に異物が侵入した時にいち早くそれを察知して排除してくれるシステムです。

衣服の調整で、風邪に負けない体を作る！

子どもの体温は大人よりも少し高め。「風邪をひいては大変だから」と逆に厚着をさせてしまうと、子どもの体は寒さへの抵抗力がつきにくくなります！

栄養をバランスよく摂取する！

「量は少なく種類は多く」。バランスのとれた栄養のある食事をすることで、風邪に負けない元気な体を作ることができます。

お散歩と十分な睡眠！

太陽の光に触れることでカルシウムの吸収を助けたり、気持が安定したりする効果がありますし、外気と肌が触れて風邪を引きにくい体になります。そうしてのびのびと遊びまわった子どもの体は、夜ぐっすりとお眠ることで元気を取り戻します。十分な睡眠を心がけましょう。



利用時間	9:00~15:00	利用日	月~金曜日
住所	砺波市鷹栖 1055-1	TEL	(0763)23-4288

