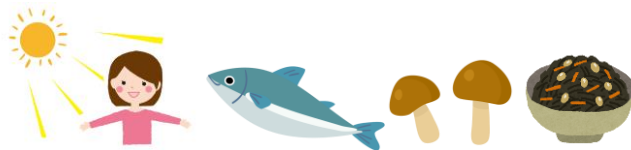


ビタミンDで免疫力アップ!

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、免疫力を高めることが重要と言われています。そこで期待されているのが、免疫機能を調節する栄養素**ビタミンD**です。ビタミンDは、骨の石灰化を促進し骨を丈夫にするビタミンとして知られていますが、免疫力をアップさせ、ウイルス感染などによる強い炎症（サイトカインストーム＝免疫の暴走）を抑制する効果もあるビタミンとして注目されています。

ビタミンDは、日光に当たることにより体内で生成されます。1日20～30分（冬は1時間）程度を目安に日光浴をするのがお勧めです。また魚介類やきのこ類、海藻類、チーズなどからも摂取できますので、離乳食が進んでいるお子さんは意識して摂るようにしましょう。

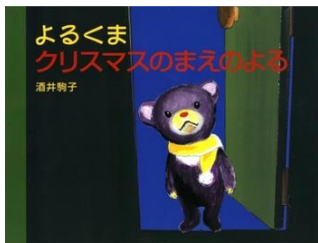


子どもの冬の服装

寒くなるとつい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く新陳代謝もよいので、少し体を動かすだけですぐに身体が温まり、汗もかきやすくなります。厚着をさせ過ぎると、暑さがこもって熱が出たり、汗で身体が冷えて風邪をひいてしまうことも。

新生児は大人より1枚多く、2～3か月以降は基本的に大人と同じ服の枚数1枚少なくてもOK! 汗をかいていたり、お腹周りや体全体が冷たい、機嫌が悪かったりする場合、赤ちゃんが熱すぎたり寒すぎたりする時のサインのひとつでもありますので、環境に合わせ調整しましょう。

スタッフおすすめ絵本



「よるくま クリスマスのまえのよる」
作 酒井 駒子

よるくまとぼくが一緒に過ごす、ふしぎで素敵な夜の時間。そこにはあるのは優しさと、甘さと、あたたかさと……

クリスマスの飾りや夜の風景の美しさ。ママもちょっとキュンとしてしまう、親子で読みたい絵本です。

～ 今月の予定 ～

- 5日(火) 赤ちゃんと楽しむオペラ講座 10:30～〈10組〉
 - 7日(木) ベビーと楽しむヨガ講座 10:30～〈10組〉
 - 9日(土) 子どもとの関わり方とパートナーシップ講座 14:00～〈6組〉
 - 11日(月) 「勤労感謝の日」製作
 - 12日(火) ※開所時間内いつでも〈午前・午後各10組〉
 - 20日(水) お熱の時の対応講座 14:00～〈10組〉
 - 22日(金) お誕生日会 10:30～〈10組〉
 - 25日(月) クリスマスリトミック 10:30～〈10組〉
- ※12/29～1/3 は閉所となります。

★講座の詳細は、施設内掲示/ホームページ「おしらせ」/公式LINE「投稿」をご覧ください。

★ご予約は公式LINEよりお願いいたします。