

冬を元気に
過ごすために

はぐくみ
通信

圃地域子育て包括支援センター
☎ 551-2370 FAX 551-2330

冬は、気温や湿度、体温が低下するため、風邪をひきやすくなります。また、インフルエンザなどの感染症も増える季節です。そんな冬を元気に過ごせるように、この時期に意識して取り組みたいことが2つあります。

1つは「疲れにくい体づくり」です。

楽しみながら体づくりができる外遊びが最適です。色づいた草木や虫の音に囲まれ、季節の移り変わりを感じながら過ごすと、気分転換になり、リラククス効果が高まります。また、空気の冷たさや、風の心地よさを肌で感じながら遊ぶと、血行が良くなり、体が温まることを実感し、体温調節機能が発達します。体を動かすと、お腹がすいて食欲がわき、質の良い睡眠がとれ、疲れにくい体づくりにつながります。

もう1つは「免疫力アップ」です。

食事は、免疫力と深い関わりがあります。日頃の献立に次のような食品を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品、キャベツや大根、芋類などの水溶性食物繊維を含む食品、バナナやたまねぎ、大豆などのオリゴ糖を含む食品などです。

これらの食品は、善玉菌を含み、また善玉菌の工サとなるため、腸内環境を整える効果があり、免疫力が高まります。また、就寝時間、起床時間、食事時間を毎日同じ時刻に習慣づけ、規則正しい生活を送ることも、免疫力アップにつながります。

外でたくさん遊び、しっかり食べ、ぐっすり眠ることが、「疲れにくい体づくり」「免疫力アップ」への近道になります。寒さに負けず、冬を元気に過ごしましょう。



消費生活アドバイス

「老人ホームの入居権を譲って」という電話は詐欺です!!
<事例>

介護施設運営会社を名乗る人物から「市内に介護施設ができる。在住者のあなたは入居権がある」と電話があった。必要ないと断ると「他市に住む人に権利を譲ってあげてほしい」と言われ承諾した。後日、弁護士を名乗る人物から「入居するつもりがないのに申し込んだのは犯罪だ。違反金を払わないと逮捕されることになる」と電話があった。だまされたのではないかと。<アドバイス>

実在する企業名を名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」との不審な電話があったという相談が寄せられています。このような電話は詐欺です。すぐに電話を切ってください。話を聞くと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度払ったお金を取り戻すことは困難です。絶対に支払わないでください。疑問や不安を感じた場合には、すぐに下記へ相談してください。

圃自治振興課 消費生活相談窓口（相談無料）

9:15～12:00、13:00～16:00

☎ 551-0115 FAX 551-0432（平日）

滋賀県消費生活センター（相談無料）

9:15～16:00 ☎ 0749-23-0999（平日・土曜）

Next! 栗東っ子

54

「これなんだろう?」「調べてみよう!」

治田幼稚園

ある日、地域の畑に散歩に出かけ、みんなでバツタやコオロギを追いかけていました。サツマイモの葉に1匹の芋虫を見つけた5歳児Aくん。園に連れて帰り、「これ何かな?」「ちょうちょになるんたちがう?」「この本に書いてるかも…」など友達と話しながら、虫眼鏡でのぞいたり、図鑑で調べたりしてついに、「あ!これ一緒や!」と発見。早速ほかの友達にも知らせ、その日から毎日自分たちで世話をしています。小さな生き物をとおして命の尊さを感じつつ、「好奇心」や「探究心」がくすぐられ、友達と意見を交わしながら「考える力」や「人と関わる力」が育まれています。

今後もこのようなつづきや感動を大切に、保育者も子ども達と共に「わくわく」「どきどき」と心を弾ませながら、日々の保育をしていきたいと思えます。



圃幼児保育課 ☎ 551-0424 FAX 551-0149