



令和7年12月

# ハピネス通信

第109号



医務室より



気温の変化と乾燥により感染症にかかりやすくなっています。感染対策を行い予防しましょう！

- ①外出後は手洗い・うがいを徹底しましょう。
  - ②外出時はなるべく人混みを避け症状のある時はマスクを着用しましょう。
  - ③十分な休養とバランスのとれた栄養を取りましょう。
  - ④乾燥の予防に努め加湿器を使用するなど適度な湿度（50～60%）を保持しましょう。
- ★インフルエンザに罹ったら「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」、自宅で様子を観ていただくようお願いします。



保護者の皆様、ありがとうございます！！



このたび、ハピネス浜野保護者会の皆様より「ボッチャコート」2枚をご寄贈いただきました。  
日々の活動や交流の場で活用してまいります。  
ご支援に心から感謝いたします。



12月は急激な気温低下や年末の忙しさにより免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなります。今回は身体に負荷がかかりやすい12月におすすめの食材を紹介します。積極的に食べて免疫力をアップし、乗り越えていきましょう。

### ①大根・かぶ・れんこん・ごぼう

これらの根菜類は身体を内側から温める効果があるため、冷え対策に取り入れるとよいです。また便秘予防や腸内環境の改善に効果がある食物繊維を多く含みます。身体の免疫細胞のほとんどは腸に存在しているといわれており、腸内環境を良好に保つことは免疫細胞の働きを良くすることにつながると考えられています。

### ②白菜・春菊・ほうれん草

ビタミンやミネラルが豊富で、身体の芯の冷えをとる効果があります。また体内の余分な塩分を排出する効果もあるため、高血圧予防に役立ちます。

### ③かぼちゃ・さつま芋

抗酸化作用をもつビタミンA・C・Eを多く含み、免疫力アップが期待できます。また、①の根菜類と同様に食物繊維も多く含みます。

今の時期に積極的に摂るとよいです。



### ④ねぎ・生姜

血行を促進する効果があります。血行促進により体温が上昇し、免疫力のアップに寄与します。身体の疲れが抜けづらい方には効果的です。

### ⑤キウイフルーツ・柑橘類

これらの果物はビタミンCを多く含みます。ビタミンCは皮膚や血管の健康を保つ効果や免疫力を高める効果があるため、今の時期に積極的に摂るとよいです。

