

ピノキオ

令和2年
9月号
2020.8.31

9月入園のかたがたを紹介します。

免疫力

コロナ、コロナで明け暮れる毎日を過ごしています。が、むやみに恐怖感を持つて過ごしてもこれが過ぎ去っていくとなくなかった月日を後になつて埋めることは出来ません。それなら、日常を計画したとおりに過ごした方がいいのかな?と思います。

そこで、子ども達にとって免疫力とはどんなものか。

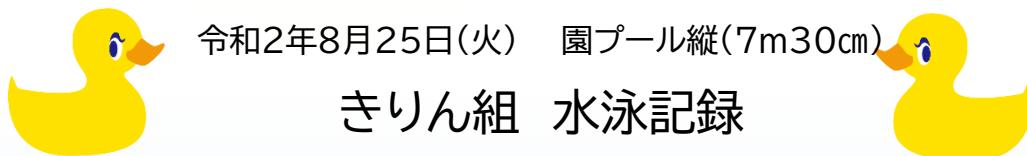
免疫力は体温が下がると低下することが分かっています。免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛システムのことです。免疫システムは、15歳までに出来上がり、20歳を超えると落ちていきます。そして、免疫細胞の約六割が腸にいると言われます。免疫細胞を活性化させるには腸内の善玉菌を増やします。善玉菌を増やすには、善玉菌を増やす食物を摂ることです。善玉菌を含む食物には、乳酸菌、麹菌、酵母菌、酢酸菌、納豆菌、発酵食品を摂ることで免疫力を高めます。

発酵食品には、味噌、しょうゆ、酢、納豆、ぬか漬け、たくあん、キムチ、チーズ、ヨーグルト、パン、日本酒、ビール、焼酎、ワイン、かつお節、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど。

また、体温を上げると免疫力がアップします。

免疫細胞は血液の中にいます。体温が下がり血行が悪くなると体内に異物を発見しても素早く攻撃が出来ません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度と言われています。免疫力は体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上昇すると、一時的には最大5~6倍アップすると言われます。

生目台ピノキオこども園では、毎朝隣にある5号公園を各クラス2周~3周走っています。体温はそれぞれ0.5℃上がっています。習慣づくと、1℃上がるかもしれません。



○ クロール(7m30cm)

清水 愛斗
長友 楓
甲斐 千尋

○ 練習を頑張りました

手束 駿太

○ クロールの練習を頑張りました

伊藤 琉翔
高木 愛祈
坂本 陽優
森島 大地
北原 優真
高妻 大晟
宇野 風人
湯浅 美玲
日高 陽翔

○ 息つき(7m30cm) - タイム順

☆ 1. 北原 蒼生	8' 99
☆ 2. 圖師 来信	9' 03
☆ 3. 長山 朔士	10' 15
4. 田中 凜乃	11' 88
5. フリーバーグ・すみれ	12' 17
6. 與那嶺 朱莉	14' 10
7. 辻田 みのり	15' 74
8. 長田 芙菜	16' 27
9. 谷口 りの	16' 42
10. 中田 唯菜	22' 27



☆ 今月の行事 ☆

○ 4日(金) 齒科検診(12時30分~)
○ 15日(火) 「みんなあつまれ!!」撮影

生目台地区文化祭はコロナの為中止になりました。

年長児

