



2月 園だより

名島保育園 園長 林田睦子
2021. 2. 1

コロナウイルス感染拡大の為、福岡県にも再び緊急事態宣言が発令されました。もういつどこで誰がなってもおかしくない状況です。今回の園だより裏面では岡部賢二先生による食事で出来る感染対策について記載させて頂いておりますので是非ご覧下さい。

2月の行事

2日(火) 節分(豆まき)

6日(土) 子育て支援

11日(木) 建国記念の日

23日(火) 天皇誕生日



pixta.jp - 15659005

講演会について

テーマ：『心が風邪をひく時』

～安心感と自立～

講師：吉村 春生先生

日時：3月13日(土曜日)

10時～12時(その後、質疑応答)

場所：保育園 ホール

子どもの心が風邪をひくとは？

その時の対処方とは？

小学校教員を17年務められ臨床心理学を学ばれた先生によるお話です。

講師プロフィール：

西九州大学非常勤講師 「教育相談—カウンセリング」 担当

佐賀大学非常勤講師 「教育相談」 担当

唐津看護専門学校非常勤講師

「発達心理学・臨床心理学」 担当

佐賀県立総合看護学院非常勤講師

「保健指導総論」 担当

佐賀大学学生カウンセラー

国立佐世保工業高等専門学校スクールカウンセラー

佐賀公立中学校スクールカウンセラー

佐賀公立小学校スクールカウンセラー

《お知らせ・お願い》

※ 来年度の「新年度説明会」は行いません。説明会で配布して
りました必要書類は揃い次第、各世帯に配布致します。
児童表の住所や職場連絡先、予防接種状況などで変更がある方
は担任までお知らせ下さい。

* アレルギーについて

給食において基本的に乳製品は使用しておりませんが、料理のつなぎや風味付けなど
において少量の乳製品を使用するメニューが今後出る予定です。

お子さんの体調・体質に応じて除去食が可能ですので気になる方はお知らせ下さい。

* 感染症（インフルエンザ等）について

インフルエンザに感染してしまった方は医療機関の登園許可が下りてから登園して
下さい。今後、感染が広まらない為にもインフルエンザの保育園登園基準「発症し
た後 5日経過しかつ、解熱した後3日を経過するまで」にご協力をお願いします。

先日、新型コロナウイルス感染症についてのお知らせを配布致し
ましてお子さんの登園基準について周知させて頂きました。今後、
更に身近に近づいてくるであろうと思われる新型コロナウイルス。

保護者の方・子どもたちの周囲で新型コロナウイルス
に関するお話が出た場合には保育園にご連絡・ご
相談をお願い致します。

「食事で出来る感染症対策」

ムスビの会主宰 岡部 賢二

～動物性食品や白砂糖、チンした加工食品も注意～

インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症の予防対策として、食による予防対策をアドバイスさせていただきます。

ワクチンを作るウイルスの培養器は卵や動物の内臓に白砂糖を加えたものです。なぜなら、ウイルスは酸性食品である動物性食品や白砂糖由来の酸性化した血液が大好きだからです。したがって、普段から肉や卵、乳製品、ケーキやアイスクリーム、菓子パンといった食べ物が多いと、感染症にかかりやすくなります。

また、食品添加物や農薬などの化学物質、電磁波も血液を酸性化させるので、市販の加工食品を電子レンジで温めて食べる容易な食べ方にも注意が必要です。

～根菜パワーで免疫力アップ・梅酢と梅干しも活用～

血液を弱アルカリ化してくれる食べ物がゴボウや蓮根、人参、自然薯といった根菜類の煮物で、血液を弱アルカリ化してくれるだけでなく、身体を温めてくれます。

根菜パワーで血液がサラサラになり、体温が1℃上がると免疫力は30%から40%、体内の解毒や殺菌、修復を担う酵素やホルモンの働きは50%

アップします。免疫力を上げるためにも、温泉や温熱治療で温かい身体にしておきましょう。

そして、ウイルスが嫌いなものが塩気です。化学塩ではなく、にがりを含む自然な塩には防腐や殺菌、発酵促進、神経伝達、蓄熱、体液の電解質バランスを整える働きがあり、クエン酸などの有機酸には強力な抗菌作用があるので、梅干しは世界最強の副作用のない天然の抗生物質と言ってもいいでしょう。

梅干しを作る時に染み出てくる梅酢を2～3に薄めてスプレー容器に入れ、口や喉、手などに噴霧すれば、ウイルスを寄せ付けません。

抗ウイルス作用があるカテキンを含む三年番茶に抗菌作用のあるアミノ酸豊富な醤油と梅干しを合わせた梅醬番茶は、血液をきれいにし、胃腸を整え、身体を温めてくれる優れものです。

～太陽光を浴びましょう～

ビタミンDが体内に蓄積していると感染症にかかりにくい事が医学的研究で明らかになっています。したがって、体内でビタミンDを生成させるためにも夏場にしっかりと太陽光を浴びておくのもおススメです。紫外線には抗菌、殺菌、という働きもあるので、太陽の恵みをしっかりと活用して下さい。