

# キューピットハウスだより No.5

ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。

晴れた日は気温が30℃を超え、今年も厳しい暑さが予想されます。

キューピットハウスでは、新型コロナウイルスだけではなく、他の病気に対しても感染対策をしっかり行い、利用されたお子様の体調管理には十分気をつけていきたいと考えています。

## 登録申請のお知らせ

病児・病後児保育を利用するには、年度ごと(7月から翌年6月)に登録申請する必要があります。

**今年度は、7月1日から受付中です！！**

### ① 登録申請書の用紙は、どこにある？

- ・高知市子ども育成課の窓口 (子ども育成課 HP よりダウンロードもできます)
- ・市内の小児科(ないところもあります。)
- ・下記実施施設

### ② 登録申請書は、どこに提出すればいい？

- ・子ども育成課の窓口
- ・下記実施施設

(病児・病後児対応型)

細木病院 キューピットハウス	大膳町 3 7	☎822-7211 (病院代表)
三愛病院 愛あいルーム	一宮西町 1 丁目	☎845-5291 ☎090-3188-0260
うららか保育園 ラベンダー	春野町南ヶ丘 1 丁目 9-1	☎805-2828 (保育園代表)
もみのき病院 もみくんち	本宮町 101-1 (デイサービスセンターこだま 2F)	☎849-2184 (直通)

(病後児対応型)

宮前保育園 ぱんぷきん	宮前町 139-2	☎824-0128 (直通)
----------------	-----------	-------------------

# 免疫力を高めよう！！

新型コロナウイルスの感染拡大により、生活スタイルや食生活が今までと変わった方もいるのではないのでしょうか。それにより、体調を崩す方もいると思います。

そこで病気に負けない元気な体をつくるために免疫力をアップさせましょう。

## ① まず、免疫とは…？

体内に侵入してきたウイルスや細菌、体内で発生したがん細胞等から体を守る仕組みのことです。免疫の働きが低下した状態では、ウイルス等に負けて感染症を発症したり、重症化したりしやすくなってしまいます。

つまり、免疫力とは何かと言いますと、自分の身体の中に侵入してきた、ばい菌と戦う力という事になります。

## ② 免疫力を上げる3つのポイント

- ・ 栄養バランスの良い食事  
(朝ごはんを食べて体温を上げましょう)
- ・ しっかり睡眠をとりましょう  
(0歳児では12～15時間・1～2歳では10～11時間・3～5歳では10～12時間の睡眠が必要とされています。)
- ・ たくさん笑ってリラックスしましょう  
(笑うことで体にいいホルモンがでるので免疫力も上がります。)

規則正しい生活を送り、手洗い・うがいの習慣を心がけていくことで、病気に負けない元気な体づくりをしましょう。

また、これからどんどん暑くなるので水分をしっかり摂って熱中症にも気をつけましょう。