



2月保健だより

令和2年1月29日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

ビタミンたっぷり！かんきつ類

冬に旬を迎える果物にはビタミンCたっぷりのかんきつ類があります。寒い日が続く、風邪をひきやすい時期だからこそたくさん食べるといいですね。

【みかん】皮をむいた後の白い筋は「アルベト」といって食物繊維がいっぱいです



【デコポン】頭がこぶのように出ているので「デコ」。みかんより多くのビタミンCを含んでいます

【いよかん】ほかのかんきつ類と同じく、疲労回復に効果のあるクエン酸を含んでいます



2月の予定

2日（火）身体測定

3日（水）乳児検診

笑うだけで心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり癌細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれます。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの笑いです。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

笑うと他にもいろいろいいことが



脳の働きが良くなる 血液の流れが良くなる 自律神経のバランスがよくなる
ストレスの解消になる 幸福感がアップする

★大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです★

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行を防ぐのを目的に、青梅市の住民基本台帳に登録されている満1才から中学3年生までを対象にインフルエンザワクチンを接種した費用が一部助成される制度をご存じですか？詳しくは青梅市のホームページを確認してください。



1月の報告

1月の感染症の報告はありませんでした。コロナウイルスの感染が拡大し、緊急事態宣言が発令されました。引き続き、感染対策を徹底しましょう。また新型コロナウイルスと戦う医療従事者の方々に感謝の気持ちを忘れないことも大切です。

青梅市のコロナの感染累計患者数は、1月3日時点で219名、1月27日時点で432名です。