



## 小森林園訊 Green News 113 年 4 月 15 日

### 放假，別讓孩子玩太瘋！小心免疫力下降

放假了，很多爸媽都會帶孩子出門玩，你有沒有發現，很多孩子都會在這段時間感冒、發燒，讓爸媽很頭疼。剛好最近也是流感、新冠病毒的高峰期，更加不能輕忽感冒發燒的症候。當孩子如果玩耍、活動、運動一段時間，如果開始出現上氣不接下氣、大量流汗、無法好好說話、表情看起來沒有像剛開始那麼有活力，開始疲憊缺乏笑容，就代表孩子已經「玩太瘋」，這時候身體機能已相當疲憊，病菌就容易趁機而入。Gleeson et al. (2013)指出，高強度運動過後，得到上呼吸道感染的風險可能高達平常的 2~6 倍，這是因為在激烈活動後，腎上腺素和可體松等壓力賀爾蒙抑制我們的免疫系統而導致，一般而言持續長時間的活動(>90min)、活動強度在中高強度以上、沒有適時的食物補給下，更容易產生運動後免疫力下降的情形。Gleeson & Williams(2013)指出，想要減少這樣的情形發生，就要保持充足睡眠、適時補充蛋白質、鐵、鋅及維生素 A、D、E、B6、B12 等。每天晚上，親子共讀提早，孩子 9 點多就被我推上床睡覺了，原因沒有別的，就是睡眠的狀況，跟身體的免疫系統是否健康，有很大的相關。而免疫系統差的孩子，什麼病菌及細菌通通找上門，而且復原期間，也會比較辛苦。其實，要增加孩子免疫力，有三個很不錯的方法：

#### (一) 讓孩子睡好睡飽

最近流感嚴重，睡眠醫學研究發現，流感與猝睡症的發生，有一定的關聯。而過去幾十年來的研究皆指出，睡眠不足會抑制免疫系統對抗外來病原的戰鬥能力，其中一個影響就是影響了 T 細胞的生成，而有些研究發現，只要一個晚上沒睡好，就會讓這些殺手細胞的數量降低。這些可能跟妳的觀察是吻合的，病童晚上如果沒睡好，白天情緒變差，症狀更加劇，要爸媽不斷的安撫，病程可能拖得很長。而根據 2012 年在「睡眠」(SLEEP)雜誌刊登的研究指出，與獲得充分休息的人比較，一天如果睡少於 6 小時，疫苗的效用也會降低，他們認為原因或許在於缺乏睡眠會降低免疫系統的反應能力。回到我們的孩子，上了床之後，總是不想睡，要滾個半小時，如果在這流感的季節，不能提前上床睡覺，那孩子的睡眠品質及睡眠長度，就會相當的不夠，身體無法產生足夠的防禦力，又怎麼能打得過這一場流感的硬仗？

#### (二) 攝取充足的維他命 C 與均衡營養

提升免疫力，一定要從飲食做起。這也就是我一直衛教，讓孩子從小就養成不挑食的習慣，每餐能開開心心的自己吃飯，而不是一直被餵飯，營養才會均衡。打造健康的基本功，建議在這個流感節骨眼，增加抗氧化的蔬果：奇異果、菠菜、南瓜、番茄、地瓜等富含維他命 A、C、E 的飲食。

#### (三) 帶著孩子運動及曬太陽

每當陰雨綿綿，疫情可能就會更升高，因為我們身體不動，曬不到太陽，不僅我們新陳代謝會下降，更容易肥胖及水腫，台灣學齡兒童，肥胖的比例非常高，對提升免疫力是一個相當大的阻礙。

因為曬太陽時，人體會生產維生素 D，根據最近一份研究顯示，如果人體內維生素 D 含量太少，免疫細胞的一種叫「T 細胞」就會很懶散不起來工作，可想而知這會讓我們的免疫系統破了一個不設防的大洞。而且維生素 D 會促進皮膚產生一種抗微生物肽，幫助人體抵禦外來病菌。有氧運動，對身體的免疫力提升，有一定的幫忙，如跑步、騎單車、游泳、打球，每一週 3 次，帶著孩子做 30 分鐘以上的有氧運動，就可以讓孩子更健康。





## 4 月份訊息

- ◎勞動節 5 月 1 日(三)·依勞動基準法第三十七條規定放假一天。
- ◎113 年 5 月 11 日(六)為小森林母親節活動。

- ◎2024 愛傳承關懷演唱會  
活動日期:4/27(六)14:30  
活動地點:桃園展演廳  
洽詢電話:02-2541-8089  
入場方式:索票入場

- ◎新屋天后宮~廟會狂響  
活動日期:4/27(六)19:00  
活動地點:新屋區新屋天后宮  
洽詢電話:03-332-2592#8313  
入場方式:自由入場

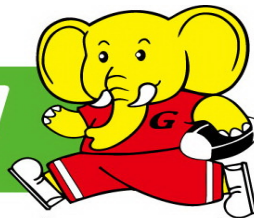
- ◎一心戲劇團~包公會國母  
活動日期:4/28(日)18:30~21:00  
活動地點:大園福隆宮  
洽詢電話:03-332-2592#8520  
入場方式:自由入場

- ◎自然生活日  
活動日期:4/7(日)~4/28(日)  
活動地點:土地公文化館  
洽詢電話:03-331-5212#427  
入場方式:線上報名

- ◎2024 桐花祭  
活動日期:4/27(六)~5/5(日)  
活動地點:新竹縣峨眉鄉十二寮  
洽詢電話:03-551-0201#211  
入場方式:自由入場

- ◎公園漫遊  
活動日期:3/30(六)~6/30(日)  
活動地點:新北市立美術園區  
洽詢電話:02-2959-6020#107  
入場方式:免費入場





讚



讚

# 我是好寶寶

班級	第 11 週	班級	第 11 週
Cherry	Leo	Tulip	Emma
Apple	Ray	Rose	Daisy
Pineapple	Perry	Dragon	Tony
Tangerine	Ivan	Elephant	Cherry/Echo



## Weekly English 本週新的句子:

K1→A:Let's go on an Easter egg hunt.



K1→B:Sounds fun...yeah!



K2→A:When there's a thief, what number do you call for help?

K2→B:Call 110 for help.



K3→A:How do we show our love to the Earth?

K3→B:We need to plant more trees.

K3→A:We need to clean up the river.

K3→B:We can recycle. Don't litter.



讚  
賞  
讚  
賞  
讚  
賞



小森林幼兒園  
Green Glade Preschool



## Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Ryan,Ricky,Sunny,Rick,Ivan,Summer,Ginny,Allen,Shiny,

Vita,Max,Liam.

Pineapple-Yuler,Leo,Casper,Suri,Perry,Lynn,Stormy,Chelsea,Owen,

Lily,Hikari,Eric,York,Oliver,Ryan,Lucas,Henry,Tracey,

Max,Obi,Sam,Peko,Benson,Allen.

Tulip-4/5 放假,無電話教學

Rose-Anna,Christine,Kimi,Sunday,Bryan,Wally,Jasper,Ray,Charlie,

Kendric,Boey,Jessie,Yuri,Ivy.

Dragon-Ian,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Sean,Kj,Nini,

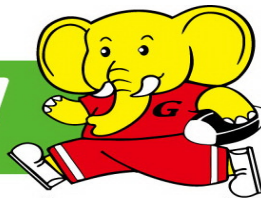
Noah,Horus,Kelly,Irene,Camellia,Debby.

Elephant-Alicia,Noel,Lucian,Kitty,Sarah,Mick,Hunter,Sky,Kayden,

Poppy,Leo,Abby,Dora,Elsa,Bonnie,Lucas,

Marcus,Kyle,Cynthia,Cherry,Cindy.





寶貝繪畫天地

I like drawing



Pineapple-Tracy



Tulip-Mia



Rose-Boey



Dragon-Vito

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

