

# イベント

★ 第8回

『歯っぴー母親教室』

テーマ: 仕上げみがき

日時: 5月9日(土) 11:30 -

★ 緑の歯医者さん集結!!  
『キッザニア』

~夏休み開催決定~

詳しくは  
スタッフ  
まで

## スタッフ紹介

Birthday 6/25

Favorite スイーツ



大宮で  
おいしいスイーツの  
お店 教えてください

Type B

受付  
助手

五十嵐 明歩



# 栄養だより

## 風邪予防のポイント

- ① 手洗いうがい
- ② ハミガキ
- ③ 栄養
- ④ 睡眠
- ⑤ リラックス
- ⑥ 水分補給
- ⑦ 保湿
- ⑧ 保温

## ハミガキ

は、インフルエンザや、風邪、誤嚥性肺炎の予防にもなります！

ハブラシの交換時期は




**1ヶ月**に1度になります。

## テーマ

食べて風邪予防

## Vol.3

### ～ おすすめの栄養素 ～

- タンパク質  
  
消化酵素や免疫に関係する抗体の材料としても、使われます。
- ビタミンA  
鼻や口、喉などの粘膜の保護機能を高め、細菌をブロックする働きがあります。  

- ビタミンC  
抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。  

- ビタミンE  
抗酸化作用・血行を良くする働きがあります。