-ឯកសារអប់រំមាតាបិតាខែ9-

ការរក្សាប្រព័ន្ធកាពារឱ្យបានរឹងមាំនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ

នៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះភាពខុសគ្នានៃសីតុណ្ហភាពប្រចាំថ្ងៃមានទំហំធំដូច្នេះកោសិកានីមួយៗនៃរាងកាយរបស់យើងព្យាយាមប្រើប្រាស់ថាមពលច្រើនតាមអាកាសធាតុ។នេះអាចនាំឱ្យមានការថយចុះនៃភាពស៊ាំដោយសារតែប្រព័ន្ធភាពស៊ាំពោលគឺថាមពលដែលបានត្រលប់ទៅកោសិកាឈាមសវិញត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ដូច្នេះចូរយើងស្វែងយល់ថាតើយើងអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់កូន ១ យើង។

가을은 일교차가 크기 때문에 우리의 몸의 각 세포가 날씨에 맞춰 에너지를 더 소모하려 든다. 이로 인해 면역체계가, 즉 백혈구에 돌아가는 에너지가 상대적으로 줄어들기 때문에 면역력이 저하될 수 있다. 그렇다면 우리 아이들 면역력 강화를 위해 무엇을 해야 할지 알아보도록 하자.

ទីមួយ,ការគ្រប់គ្រងអនាម័យយ៉ាងតឹងរ៉ឹង 첫째, 위생관리를 철저히

ទាក់ទងនឹងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះការគ្រប់គ្រងអនាម័យអាចមិនអើពើបើប្រៀបធៀបទៅនឹងរដូវក្តៅ។ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយនៅក្នុងកាលៈទេសៈដូចនេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការលាងដៃនិងជើងកូន ១ របស់អ្នកឱ្យបានហ្មត់ចត់ហើយដុសធ្មេញរបស់ពួកគេ។

상대적으로 가을이 되면 여름보다는 위생관리에 소홀해 질 수 있다. 하지만 이럴 때일수록 아이의 손발 씻기와 양치질하기를 철저히 해야 한다

ទីពីរ,រក្សារបៀបការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ 둘째, 규칙적인 생활습관 유지하기

ប្រសិនបើចង្វាក់នៃជីវិតត្រូវបានរំខានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំត្រូវបានចុះខ្សោយហើយអ្នកជំងឺទទួលរងពីជំងឺឬអស់កម្លាំង។ណែនាំកូនរបស់អ្នកឱ្យគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់យ៉ាងហោចណាស់ ៨ ម៉ោងហើយគេងលក់ហើយក្រោកពីដំណេកឱ្យបានទៀងទាត់។

생활의 리듬이 깨지면 면역력이 떨어져 질병이나 피로감에 시달리게 된다. 8시간 정도 충분한 수면을 취하고, 규칙적으로 자고 일어나도록 아이를 지도해야 한다.

ទីបី,ការទទួលយកព្រះអាទិត្យនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ 셋째, 가을 햇볕 쬐기

ពន្លឺព្រះអាទិត្យរដូវស្លឹកឈើជ្រុះធ្វើឱ្យវីតាមីនឌីនៅក្នុងខ្លួន។ហើយវីតាមីនឌីនេះពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយដូច្នេះជៀសវាងពន្លឺព្រះអាទិត្យខ្លាំងនៅចន្លោះម៉ោង១០ព្រឹកដល់ម៉ោង២រសៀលហើយដើរឬហាត់ប្រាណជាមួយកូនរបស់អ្នក។រយៈពេលដែលអ្នកចំណាយពេលនៅក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យក៏នឹងមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅលើអន្តរកម្មរបស់អ្នកជាមួយកូនអ្នកដែរ។

가을 햇빛은 체내에서 비타민D를 만들어 준다. 그리고 이 비타민 D는 면역력을 강화해주는데 오전 10시부터 오후2시 사이의 강한 햇빛을 피해 아이와 함께 산책이나 운동을 해보자. 햇볕 쬐는 시간이 아이와의 상호작용에도 좋은 영향을 미칠 것이다.

ទីបួន,បរិភោគអាហារតាមរដូវ 넷째, 제철 음식을 먹기

អាហារតាមរដូវគឺដូចជាថ្នាំ។ដូច្នេះវាចាំបាច់ក្នុងការផ្តល់អាហារសម្រន់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះដែលមានជីវជាតិដល់កុមារ។ជាពិសេសនៅរដូវស្លឹកឈើជ្រុះការទទួលទានដំឡូងផ្អែមប្រូខូលីទំពាំងបាយជូ។

제철 음식은 보약과 같다. 그러므로 아이들에게 영양 만점 가을철 간식을 챙겨주는 것이 필요하다. 특히 가을에는 고구마, 브로콜리, 포도 등을 먹으면 면역력 강화에도 도움이 되기 때문에 간편한 간식을 아이에게 ㅁ만들 어 주는 것도 좋다.

ប្រភព: (សា)អាសីអា ឆាង, 출처 : (사)아시아의 창, 키드키즈

ការបកប្រែ: មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រគ្រួសារសុខភាព,គ្រួសារពហុវប្បធម៌នៅអ៊ីអន 번역 : 이천건강가정·다문화가족지원센터

여주시육아종합지원센터