



# ほけんだより 2月号

2019年2月1日  
聖隷こども園 保育園  
保健部会

2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、1月下旬から2月上旬が最も寒くなると言われていて、気温が低く乾燥しているこの時期は、ウイルスにとって最適な環境です。病気を予防するためには、手洗いのほかに、免疫力を高め病気に負けないからだを作ることが大切です。

## 病気に負けないからだを作る！

ウイルスなどが体内に侵入したとき、これを退治しようとする免疫機能が働きます。子どもは生まれてから10か月くらいまでは、母親からもらった免疫力で守られていますが、10か月を過ぎた頃から免疫力がなくなり病気に感染しやすくなります。5歳頃になると大人と変わらない免疫力がつかます。

## 免疫力を高めるには



### ☆体をあたためる

体温が1℃低下すると免疫力が37%ダウンすると言われています。子どもは、運動をして熱を生み出し、血行をよくする事で体中に栄養を巡らせ免疫細胞を元気にさせます。しかし、体を温めるために厚着のし過ぎや暖房の効かせ過ぎは、自分で体温をコントロールする力を衰えさせてしまい低体温の原因になります。免疫力を高めるために暑さや寒さを感じる事も大切です。

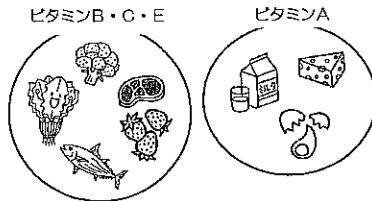
### ☆十分な睡眠をとる

睡眠不足は体力を低下させ、免疫力を弱めます。日中活発な活動をした日は疲れがたまらないように早めに布団に入り、睡眠・休養を十分とりましょう。夜遅くまでテレビを見ていたり、大人に付き合っただけで就寝時間が遅くなるのは、体調を崩す原因となります。

### ☆栄養バランスのよい食生活を

バランスのよい食事で体力をつけ、からだの免疫力を高めるビタミンB・C・E群や粘膜を丈夫にするビタミンAなどを積極的に食事に取り入れましょう。

冷たい食事は、からだを冷やし腸内の免疫細胞の動きを鈍くさせますので温かい食事を摂りましょう。



### ☆タバコの煙は免疫力を低下させる

子どもの受動喫煙による免疫力の低下は、健全な発育を阻害し、呼吸器症状の重症化、乳幼児突然死症候群、中耳炎、虫歯などの原因に繋がると言われています。また、子どもは大人に比べ呼吸回数が多く、親との接触が多いため、タバコの害をまともに受けます。子どもの健やかな成長を願うならば受動喫煙のない環境を整えることが大切です。

## ～子どもが病気の時、何を食べさせたらいいの？～

子どもが病気になったとき、何を食べさせたら症状の回復によいのか非常に悩むものです。また、食事が普段より落ち、体重が減る場合があります。しかし、ほとんどの場合が一時的なものですので病気の回復と共に食事量も増えていきます。どんな病気でも水分補給を第一に考え、症状にあった適切な食事でお子さんが食べることができる食品を少しずつ摂るようにして、体調を整えていきましょう。



## 病気のときによい食品・避けたい食品例



よい食品⇒○ 避けたい食品⇒×

食品群	食品	かぜ	発熱	のど痛	下痢	便秘	口内炎
穀類	おかゆ	○	○	○	○		○
	うどん	○	○	○	○		○
いも類	じゃがいも	○	○		○	○	○
	さつまいも				×	○	○
豆類	豆腐	○	○	○	○		○
	納豆・煮豆				×	○	
魚介類	白身魚	○	○				
肉類	鶏ささみ	○	○				
卵類	卵	○	○	○			○
牛乳	牛乳	○	○		×	○	○
乳製品	ヨーグルト	○	○	○	×	○	
野菜類	かぼちゃ					○	○
	ブロッコリー					○	
	ほうれん草					○	○
	ごぼう・筍など				×	○	×
	人参				○	○	
きのこ類	しいたけ・しめじ等					○	
海藻類	ひじき・こんぶ					○	
果実類	りんご	○	○	○	○	○	
	みかん	×		×	×	○	×
油脂類	バナナ	○	○		○	○	○
	油	×			×	○	
その他	プリン・ゼリー	○	○	○			○
	スナック菓子	×	×	×	×	×	×
	炭酸飲料	×	×	×	×	×	×
	スポーツドリンク				△※		

※水分補給には白湯、番茶、麦茶がよいでしょう。

参考資料 なにわっ子わくわく未来プログラム

※嘔吐の症状がある時は医師の指示を受けましょう。