



ほけんだより9月号

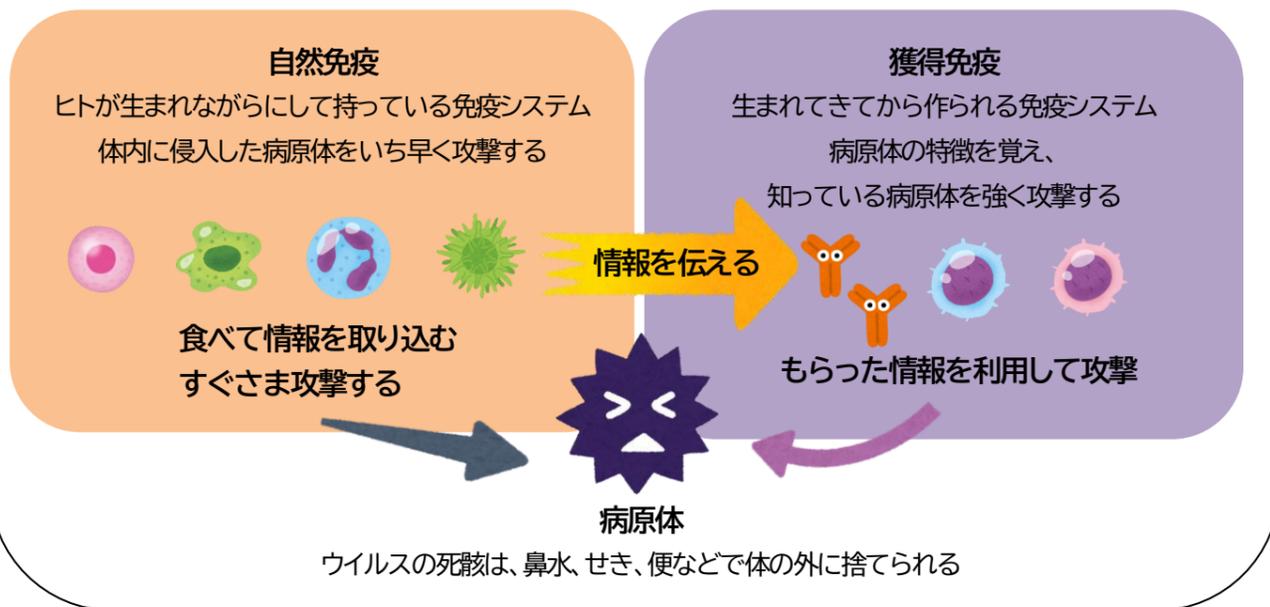
聖隷こども園
保育園 保健部会
2023年9月1日

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなるお子さんも増えてきます。体調の変化に気をつけて過ごしましょう。今回は、「免疫」についてお伝えします。生活習慣に取り入れられるポイントをおさえ、感染症に負けない体をつくりましょう。

●免疫について

免疫とは、私たちの体の中に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除して、**感染症**にならないようにする自己防衛システムです。つまり、人間が生まれながらにして持っている、“自分で自分を守る力”のことです。

私たちの体は「**自然免疫**」と「**獲得免疫**」によって、ウイルスや細菌などの病原体から守られています。



●子どもは免疫が未発達

子どもは、産まれた時にお母さんからもらった免疫で生後6か月くらいまでは守られています。それ以降は、少しずつ自分でも免疫を作るようになりますがまだ十分ではありません。そのため、お子さんが保育園やこども園で集団生活をしていく中で様々な感染症に触れる機会が増え、風邪をひいたり熱を出したりする事が多くなります。いろいろな感染症を経験しながら抵抗力をつけること、生活習慣を整えることや普段からの体力作りが感染症に負けない体づくりに必要になります。また、ワクチン接種は特定の感染症に対して、自然免疫や獲得免疫を活性化させ、感染リスクを下げる事が知られています。

●免疫力を上げる5つのポイント

子どものうちに培われた免疫は、その後の免疫にも関わってきます。子どもの免疫を上げるために5つのポイントを意識しましょう。



★ 体を使って遊ぶ

- ・運動することで、血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップし、免疫力も向上します。
- ・日中、外で体を動かして遊ぶと、太陽の光を浴びて体内時計を調節して眠りへと誘う「メラトニン」の分泌にも、つながります。(メラトニンは覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています)



残暑が厳しい時期でもあるため、熱中症に注意しながら夕方の涼しい時間等を利用し、短時間でも体を動かして汗腺を発達させ、しっかり体温調節ができる体作りが大切です。

★ よく寝る

- ・よく寝ることによって、成長ホルモンが分泌されます。
- 成長ホルモンは、身長を伸ばすなど体の成長だけでなく傷ついた細胞を修復したり代謝を高めたりするなど免疫力アップには質のよい睡眠をとることが大切です。



<お昼寝を含めた時間の参考例> 4～11カ月：12～15時間、1～2歳：11～14時間、3～5歳：11～13時間

※総睡眠時間参考文献：子どもの睡眠～健やかな成長のために知っておきたい眠りのコツ(学研)

★ バランスよく食べる

- ・食事からとる栄養は多すぎても少なすぎても体調を崩す原因になります。1日3食、バランスのよい食事を心がけることが大切です。
- 食品参考例：発酵食品⇒ヨーグルトや納豆など、水溶性食物繊維⇒野菜や豆類など
バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品、タンパク質やビタミン、ミネラルなど



★ 腸内環境を整える

免疫に関わる免疫細胞の多くは「腸」にあると言われています。強いカラダ作りには腸を健康に保つことが大切です。

★ 笑って過ごす

- 免疫を上げるためには、よく笑うことです。笑うことで、ウイルスに感染した細胞をやっつける働きのある細胞が活発になります。作り笑いでも効果があるそうです。
- 親子の会話を増やしたり、一緒に散歩したり、コミュニケーションをとることが、お子さんの「笑い」につながるかもしれません



🍀 大人の免疫力低下のサインにも気を付けて

子育てしていると、つい自分のことは後回しになりがちです。「風邪をひいたら長引く」「いつも体がだるい」「肌あれが続いている」などは免疫力低下のサイン。子どもと一緒に、生活リズムや食事を見直してみましょう。できるだけ休養を取って、自分をいたわる時間を持つことも必要です。毎日の生活を少し工夫して、親子で免疫力アップを目指しましょう。

