



これからますます寒さが厳しくなる季節、子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすればこじらせることにもなり、治りかけの時に無理をするとぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかりと治すことが大切です。

感染症の季節を乗り切りましょう！



インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などは小さな子どもほど、進行が早く、重症化する恐れがあります。

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。

体調不良のサイン

◇目やにがいつもより多い ◇皮膚にポツポツがある

◇元気がない、機嫌が悪い ◇顔色が悪い

◇咳が出ていてあまり眠れなかった ←熱が出ていなくても睡眠不足や咳により体力は奪われています



ウイルスの主な侵入経路は、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことで侵入する飛沫感染と、ウイルスが付着した手で目・鼻・口に触れることで侵入する接触感染です。

その後、ウイルスは粘膜に付着し細胞内で増殖していきますが、ウイルスが体内に侵入しても、体の免疫機能でウイルスの増殖を防ぐことが期待できます。免疫力を高めてウイルスに打ち勝つ体をつくりましょう！

～免疫力アップに大切なこと～

① 体を温める

- ・お風呂に入る。
- ・温かいものを飲む。
- ・適度な運動をする。



② 良質な睡眠

- ★規則正しい生活を心掛けましょう。
- ★質の良い睡眠は、疲れた免疫システムの回復に役立ちます。

③ ストレスを溜めない

- 自律神経が乱れると免疫力の低下につながります。
- 心身をリラックスさせる時間を作りましょう。



④ よく笑う

- 体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのがNK細胞です。
- 「笑う」ことでNK細胞が活発になります。

⑤ 栄養バランスの良い食事を摂り、腸内環境を整える

- ・1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。

もち麦は、免疫力アップにつながる「β-グルカン」という水溶性食物繊維が豊富です。

*お米に混ぜる、茹でたもち麦をスープやサラダなどに入れて食べるのがおすすめです！

- ・発酵食品（納豆、チーズ、ヨーグルトなど）は腸内環境を整える効果があるとされています。

※特定の食材だけを食べるのではなく、良質なたんぱく質を含む肉や魚、ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物など、多様な食品から栄養を摂取しましょう。



免疫力を向上させるためには日々の積み重ねが大切です。

実践しやすいものから少しずつ取り組み、感染症を吹き飛ばしましょう！

