

保健目標

病気に負けない

体を作しましょう。

ほけんだより

令和2年11月号 第393号 光明高倉保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きくなると、体調を崩しやすくなってしまいます。これからやって来る本格的な冬に向けて、子ども達が外で遊びながら、丈夫な体を作っていけるよう家庭でできることをお伝えします。ご家庭で参考にしてみてください。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの予防に努めましょう。

予防接種
 予防接種とは、感染症の原因となる細菌やウイルスの毒性をなくしたものの、もしくは弱めたワクチンを体に接種し、その病気に対する免疫力（抵抗力）をつくるものです。作られた免疫力によって感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。コロナ禍ではありますが、予防接種を遅らせずに予定通り受けましょう。乳児の予防接種を遅らせると、免疫が付くのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

予防接種後は、発熱など体調を崩してしまう事や、接種部位の腫れや痛みなど副反応として起こることがあります。当日は激しい運動は避けましょう。

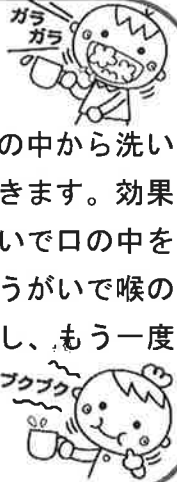
免疫とは
 私たちの体内にある、細菌やウイルスなど病原菌から体を守る防御システムです。免疫とは体の外から入ってくるものだけでなく、健康を害する体内にある敵も対処してくれます。代表的なものにがん細胞があります。免疫力が高ければ、発生したがん細胞をやっつけたり、増殖を抑えたりすることができます。

腸管（大腸・小腸）に体内の免疫細胞の60～70%が集まっていることをご存知ですか。腸管は口から肛門までつながった1本の管なので、常に異物や外敵が入って来る危険性があります。そのため免疫細胞をたくさん配置して異物や外敵から体を守ろうとしているのです。腸内環境を整えておくことが免疫力アップにつながります。腸内環境を整える簡単な方法は、発酵食品や食物繊維を摂取し便秘を解消することです。

細菌やウイルスから体を守るために

うがい

うがいは、喉や口の粘膜に付着した細菌やウイルスを口の中から洗い流し感染を予防することができます。効果的なうがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにしてから、ガラガラうがいで喉の奥の細菌やウイルスを洗い流し、もう一度ガラガラうがいをします。



手洗い

感染症の多くは『手』を介して体内へ侵入することが多いと言われています。手からの細菌やウイルスの侵入を防ぐためには手洗いがとても重要になります。

手洗いの5つタイミング

- ①外から帰って来た時
- ②食事の前
- ③咳やくしゃみ鼻をかんだ時
- ④みんなで使うものを触った時
- ⑤トイレに行った後



咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあり、「飛沫感染」と言います。他の人にうつさないために下記を守りましょう。

- ・ティッシュなどで鼻や口を覆う
- ・袖や上着の内側で鼻や口を覆う
- ・マスクを着用する（乳幼児のマスクの着用には危険があります。日本小児科学会より）



睡眠・運動・栄養バランス

睡眠…体の疲れを取り、脳や体の働きを取り戻します。

睡眠中に分泌される成長ホルモンが細胞を修復し、免疫力を高めます。

運動…体を動かすことで、全身の血行が良くなり、代謝が上り免疫力を高めることができます。

栄養…風邪予防に役立つ栄養素

- タンパク質…基礎体力をつける。
- ビタミンA…粘膜を強くする。
- ビタミンC…抵抗力を高める。



室内の加湿 ☆湿度の目安 50～60%

室内の湿度が十分に保たれていれば、ウイルスは空気中の水分を含み、長時間空気中に漂うことができなくなります。しかし、空気が乾燥した環境では、水分が蒸発して軽くなり、比較的長時間空気中を漂うことができるようになります。また、空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスを排除する働きが弱くなってしまい感染しやすくなると言われています。