

木枯らしが吹いて、季節は秋から冬に変わっていきます。冬になると風邪やインフルエンザが流行します。もうすでに冬のインフルエンザが出ています。今年はインフルエンザの流行が早くなると言われています。寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ、きちんと食事をする、規則正しい生活を心がけるなど、健康に寒い冬を乗り切るために今から準備しましょう。

11月の予定

8日(水) 身体測定

寒さに負けないようにカラダの冬支度をしましょう

外でたくさん体を動かしましょう！

寒さに耐えるために、体の中では熱が作られます。その60%は筋肉で作られます。お部屋の中で過ごすことが多くなると、十分に筋肉を動かすことができません。適度な運動が必要です。身近なところから、歩く機会を増やすなどしていきましょう。外で思いっきり体を動かすことによって、熱を作る筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすることで新陳代謝が良くなり、リラックスすることで疲れが取れます。

睡眠を十分にとりましょう！

乳幼児は、10～12時間睡眠が望ましいとされています。十分な睡眠をとることにより、免疫力が高まり、細菌やウイルスをやっつけるリンパ球が増えます。深い睡眠の間に成長ホルモンが大量に分泌され、身体の痛んでいるところを治します。

栄養バランスの取れた食事をしましょう！

バランスの良い食事でエネルギーを補給し、病気と闘う力を体の中に蓄えましょう。特に粘膜を丈夫にするビタミンを十分に摂りましょう。ビタミンCは、ウイルスの働きを抑えたり、抵抗力をつけてくれます。ビタミンCは、みかんや緑黄色野菜に多く含まれます。

薄着の習慣をつけましょう！

少しずつ寒さが感じられる季節です。手足が冷たいからといって厚着をしていますが？手足の皮膚は冷えることによって、体内の熱を外に逃さない働きを持っています。また冷たい刺激で皮膚が鍛えられ、自律神経が活発になります。体温を逃さないように、袖口の閉まっている服や襟のある服などを着ましょう。

質問コーナー Q&A



Q.1 風邪を早く治すには？

A. 風邪のウイルスを退治する特効薬はありません。

症状を緩和する薬はありますが、子どもは、自分の力でウイルスに立ち克ち、免疫をつけていきます。体を休ませることが治す早道です。

Q.2 風邪をこじらせるとどうなるの？

A. 合併症には「気管支炎・肺炎・中耳炎・咽頭炎・副鼻腔炎」などがあります。

予防的には、細菌を抑える抗生物質が処方されることもありますが、肺炎などでは重症化し入院となる場合もあります。

A. 「脳炎・脳症・細菌性髄膜炎」を起こすと、命に関わる場合があります。

突然けいれんを起こしたり、意識が低下することもあります。子どもを一人にしたり目を離したりしないようにしましょう。

症状が長引かないよう、軽いうちからゆっくり休息し、予後を大事にしましょう。

Q.3 インフルエンザや風邪の予防として、加湿器や空気清浄機を使った方がいいですか？

A. 換気ができない環境などでは、一定の効果が期待できますが安心はできません。

咳やくしゃみで飛び散る病原体は、大きく重いため床に落下してしまい、空気清浄機の効果を得られない場合があります。加湿器の管理が不適切だと、水が汚れカビが発生し、感染症を広げることもあります。利点と欠点がありますので過信せず、利用するときは機器の衛生管理を徹底しましょう。

Q.4 入園した年はよく病気にかかると聞きました。来年はかかりにくくなりますか？

A. だんだん風邪を引く回数が減ってきます。

風邪と一口に言っても、200種類以上のウイルスがあります。乳児はウイルスに出会うことが毎回初めてで、風邪にかかりそのウイルスを克服して「抗体」を獲得していきます。次に同じウイルスに出会った時は、すぐに対抗できる(免疫ができる)ため、かからなかったり、軽症で治ることができるようになります。