

# らじみさらダボール子育て情報



「健康な体と体力」  
令和2年10月14日号  
板橋富士見幼稚園



## 免疫を高める生活を心掛けて

秋の深まりと共に、朝晩冷え込んできました。

これからの時期は気温の差が大きくなり、こまめな衣服の調節が必要となってきます。明け方にかけて冷え込み、起きる頃には秋の心地よい季節に戻る日々があるなど、昼夜の服装に気を遣う季節です。

さて、毎日の服装や家庭での過ごし方についてお話しします。

まず、室内の温度の設定です。人間にとって安定した過ごしやすい温度は、およそ23度から26度位です。そして、湿度は60%くらいを保つと快適といわれます。子どもの体力は、免疫力の面から見るとかなり高く、生後半年くらいまでは母体の免疫力を受け継ぎ、ほとんど感染症にはかからないと言われていています。その後、次第に自己免疫の増産が始まり、平熱も大人より少し高めになっていきます。そして約6年間かけて、身体の全ての機能の8割方が完成します。この身体の80%に達するまでの生活をどう過ごしていくかで、その後のひとりひとりの体力が異なってきます。つまり、幼児期の日々の生活のあり方が、健康な身体づくりの決め手となります。



まず初めに、基本的なところをお話ししましょう。秋は、身体を鍛えぬく時期と考えてください。これから、冬の寒さを乗り切るために急激に食欲が増します。そのため、肥満に注意しましょう。子どもの肥満が直接悪いというわけではありませんが、肥満化すると動きが鈍くなり、運動不足が問題となるのです。2つ目は、食べた物を燃焼させる、運動です。子どもは年中動き回っているから運動は必要ないと思われる方もいますが、実は臓

器が活発な分、蓄える力も強く、すぐに肥満化してしまいます。3つ目は、皮膚を気温にさらす事です。暑い時は手足を出して過ごして汗を十分にかき、寒い時も肌を寒さにさらすことで免疫力を高めていきます。その原理は、体温と皮膚の呼吸が関係しています。汗腺が気温によって呼吸し、毛穴が開いて汗を噴出させ、寒いと毛穴が閉じることで、体温をコントロールします。強い身体づくりは、寒さの前に着込むのではなく、少し寒さに身体をさらし、耐性低下を防ぐことで実現します。耐性低下とは、自ら体温コントロールが出来なくなった時に起こる免疫力の低下を言います。秋に体力を増加を図り、これから訪れる真冬の寒さを乗り切りましょう。