

ふじみサラダボール子育て情報

「秋から冬への備え」

令和6年9月4日号

板橋富士見幼稚園



耐性低下(免疫力の低下)

生後6ヶ月ごろまでは、親の免疫による免疫耐性があり、感染症などにかかりにくいといわれています。そして1歳を過ぎたころから、発熱や下痢・発疹などと、重篤ではない感染症に抵抗し免疫を形成しながら成長していきます。

今日は、丈夫な身体づくりについてお話ししましょう。

季節の変わり目はとにかく体調が崩れやすく、10歳を過ぎたころから体温が平熱から1度程度上下するだけで、倦怠感、めまい、鼻水や頭痛などの症状を訴えることがあります。一見、人間は丈夫にできているように見えますが、ある一定の範囲から逸脱すると、すぐに感染症などにかかりやすくなるのです。

乳幼児期では、心や身体が疲労したときや新しい出会いの場などで、耐性の低下が起こるといわれています。さらにこの時期は、気温の差や気圧の変化が大きく、日が短くなり、体調が崩れやすくなります。

そこで、これから冬を乗り切るための健康管理について考えてみましょう。

まずは、栄養です。幼児にとって消化の良い食べ物(卵やミンチの肉など)を与えるようにしましょう。特にタンパク質と脂肪をしっかりと、ビタミン(果物を少量)採ると体力強化につながります。続いて睡眠です。リズムを正して睡眠時間を確保するようにしましょう。乳幼児は10時間～12時間必要と言われています。夜泣きがあったら、一度目を覚まして白湯を与えるようにすると継続して睡眠が継続します。



次に心がけたいこととお話します。うがいや手洗いは当然のことですが、外出する時には、家の中でコートを着て外に出るのではなく、外に出てからコートを羽織ってみてください。夏は毛穴を開いて汗が皮膚からふき出るよう、冬は寒さで毛穴どうしがひしめき合い、体温を逃さないようにする体温調節機能があります。少しでも寒さに身体を慣らしてからコートを着て、帰宅したら玄関前でコートを脱ぎ、身体を寒さにさらしてから入室することで皮膚の毛穴が寒さ暑さの反応し、耐性低下を防ぐことができます。

今年の冬は、ご家族で健康で楽しい日々が送れるよう心がけたいものです。ぜひご参考にされてください。

【写真：秋の自然の中で…】

葉っぱのネックレスづくりやお米の糰子作りを楽しんでいます。

