

子どもの免疫について



山の頂が白く足元が枯葉で様々な音を奏でます。今年も残す所あとわずか慌ただしい日々が続きます。予防接種は終わりましたか？体調管理をしっかり行い元気に新年を迎えましょう。

<<保湿ケアについて 空気が乾燥する季節>>

この時季には乾燥のために肌が白く粉をふいた状態になっているお子様が見られます。一日に何度も手洗いをするため、手の甲が荒れてしまうことも。手洗い後はしっかりと水分を拭き取ることがポイントです。お風呂上りには保湿クリームを塗り、ケアしてあげましょう。

保湿タイムと称し子どもとのスキンシップを楽しみましょう。



<<嘔吐を伴う風邪について>>

季節がら寒くなってくると、お子様が急に吐いたり下痢をしたりすることがあります。「感染性胃腸炎・おなかの風邪」と言われるものです。罹患したら、とにかく症状が落ち着くまで安静にし消化のいい口当たりの良い食事を取り、経口補水液や常温の麦茶、野菜スープなどで水分を補い、脱水に十分気を付けましょう。



<<冬の3大感染症ノロウイルス>>

インフルエンザやRSウイルス、ノロウイルスは、冬の3大ウイルス、子どもだけでなく幅広い年齢層で感染しますが、一般的に子どもは大人に比べて免疫力が弱いとされ、特に乳幼児は、生後6カ月頃を過ぎると母親から胎盤を通して受け取っていた免疫が減少してくるため、感染症にかかりやすいといわれています。経路として手から口や鼻にウイルスが入ることで感染が引き起こされ、なかでも乳幼児は免疫力が弱くウイルスが付着したおもちゃをなめたり、床で遊んだりするため、親子で手洗い・消毒を徹底することが大切です。



ポイント

- ・食事で腸内細菌を獲得する
- ・規則正しい生活を心がける
- ・体温調節機能を発達させる
- ・外遊びさせる
- ・薬を飲ませすぎない

免疫を高めるために出来る事



食事で腸内細菌を獲得する

善玉菌には免疫細胞の働きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。ヒトは子供の頃から食事や他人との接触などによって腸内細菌を獲得していくのですが、1~3歳頃までに触れた細菌の種類によって、生涯持つ腸内細菌の種類が決まります。小さいうちにどれくらいの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わるということです。

その為に毎日の食事が大切になります。

次のような食品を積極的に食べましょう。



- ※ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- ※野菜や豆類などの水溶性食物繊維を含む食品
- ※バナナや大豆などのオリゴ糖を含む食品

善玉菌を含んだり、善玉菌のエサになります

また、免疫細胞の活性化には、タンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養素が必要です。これらの栄養素を含む食物をバランスよく摂取しましょう。

