

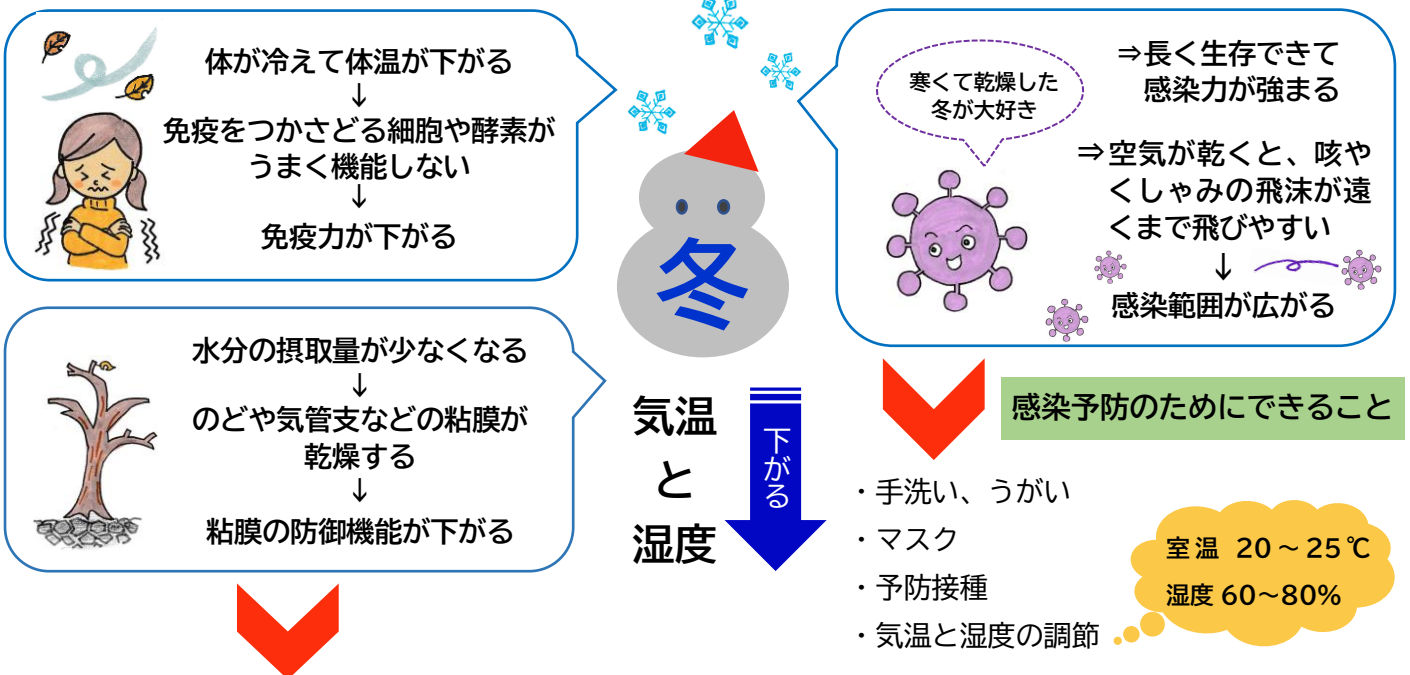


みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

感染症に負けない体作りのおはなし



新しい一年がスタートしました。寒さや空気の乾燥でインフルエンザなど感染症の流行も本格的になってきます。感染症に負けない体になるために、免疫力アップを目指しましょう！



免疫力を高める4つのポイント

①栄養バランスを考えた規則正しい食生活

粘膜を強化

ビタミンA (レバー・卵・青菜類・かぼちゃなど)

免疫力を高める

ビタミンC (ブロッコリー・かんきつ類・ジャガイモなど)

ビタミンB6 (納豆・豚肉・ハムなど)

③体を冷やさない&血行をよくする

・首、袖、足元などの開口部をしっかりふさぐと、保温効果が高まり冷えを防ぎます。

・筋肉を動かすことで熱が作られるため、体温を上げるには適度な運動が効果的です。

平均体温1℃下がる→免疫力約37%下がる
平均体温1℃上がる→免疫力約60%活性化

②十分な睡眠

・睡眠不足はそれだけで免疫が下がります。体を温めることで体温が上昇し、眠りやすい体を作ってくれます。

- ・寝る前の入浴で体の芯から温まる
- ・寝る前にホットミルクなどの温かい飲み物を飲む
- ・布団の中を湯たんぽなどで温めておく



④リラックスしてストレスをなくす

・心と体のストレスは、免疫力を低下させてしまいます。反対に笑いによる脳への刺激は、免疫細胞を活性化させてくれます。

・好きなことや楽しいと感じることをして、たくさん笑い、心身ともにリラックスすることが大切です。

(文献) 1)青葉みつな:免疫力を高めよう. 医学芸術社. 2011.2

2)大塚潔:風邪やインフルエンザに負けないコンディショニング. Training Journal January 2014