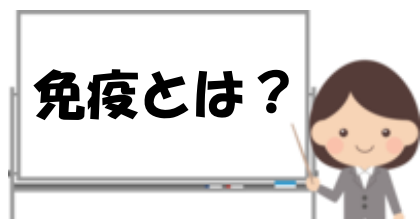


ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」
令和7年9月発行

今月のテーマは「**免疫力を高めよう**」です！



外から自分の体に入ってきた細菌やウイルスを
排除しようとする「**自己防衛機能**」です

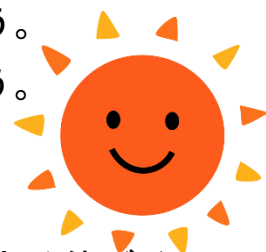
免疫には自然免疫と獲得免疫の2種類があって、獲得免疫は病原菌に感染しないと抗体が作れません。子どもは大人より病原菌に感染した経験が少ないので獲得免疫が未発達。そのため風邪を引きやすい傾向にあります。

子どもの免疫力を高めるには？



1日3食バランスよく食べる

腸内環境を整えることが大事です。乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含んだ食材(ヨーグルト・チーズ・納豆など)や善玉菌を増やす効果がある食材(さつまいも・きのこ・バナナなど)を意識して取るようにしましょう。またタンパク質、ビタミンなどの栄養素もバランスよくとりましょう。



適度に体を動かし、外遊びで太陽の光を浴びる

外で遊んだり運動したりして汗腺を発達させしっかり温度調節できる体づくりをしましょう。日光を浴びることで免疫機能調節効果のあるビタミンDが作られます。紫外線を浴びすぎると逆効果になることもあります。スポーツなどで過度に日焼けをしそうなときは日焼け止めを塗るなど日焼け止め対策をしましょう。

しっかり眠り成長ホルモンを分泌させる

良い睡眠をとると免疫細胞が活発に動き出します。
脳をしっかりと休めストレスを解消しましょう。

