



みかん新聞

7号
2022年4月発行



子どもの免疫力をアップするには？

新型コロナウイルスの影響で、感染予防対策を余儀なくされる日々が続いています。そこで今回はウイルスに打ち勝つ強いからだづくり、『子どもたちの免疫力アップが期待できる方法』を紹介します。

1.腸内環境を整える



免疫細胞を高めてくれる納豆やチーズ、ヨーグルトなどの発酵食品や、免疫細胞を活性化させてくれる肉や魚類、乳製品などのタンパク質を積極的に摂取するようにしましょう。またビタミン類も免疫機能を助ける効果がありますので、野菜などもバランス良く取るとよいですね。



2.日光浴をする

日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDには免疫機能を調整する働きがあり、感染症の発病予防にも関係しています。紫外線の強い時間帯を避け、30分程度屋外で過ごすだけで、十分な効果が得られると言われています。



3.運動して基礎体温を上げる

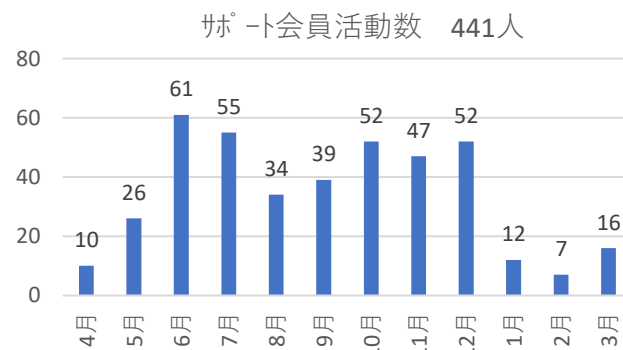
低体温の最大の原因は運動不足による「筋肉量の低下」と考えられていて、基礎体温が上がると免疫力がアップすると言われています。コロナ禍ではおうちで過ごす時間が増えてしまいがちですが、体を使って遊ぶ時間を増やす工夫をしましょう。



4.十分な睡眠をとる

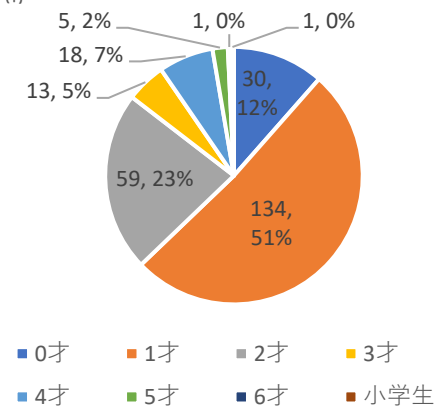
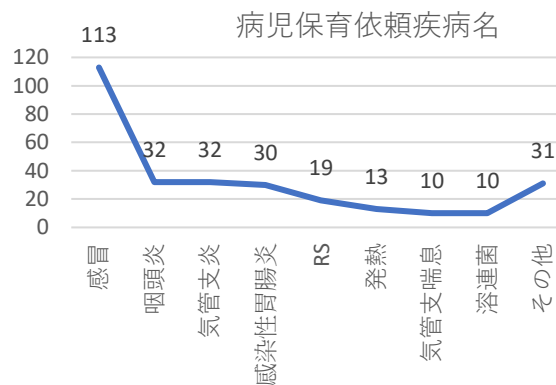
眠りが浅かったり、睡眠時間が短いと免疫力を低下させてしまいます。質の良い睡眠をたくさんとれば、自律神経の働きが良くなって、体温が安定し、免疫力が高まるようです。

2020年度に続き2021年度も病児保育の利用しづらい年となりましたが、皆様のご協力のもと、261名の保育、延べ441人のサポート会員が活動しました。ありがとうございました。



2021年度の病児保育活動をグラフにまとめました。利用は1才児の利用が約半分、感冒が最も多く咽頭炎、気管支炎、感染性胃腸炎が多かったですね。

利用年齢別依頼件数 261件



<お知らせ>

実施時間：7時半～19時までの会員同士で定めた時間に変わりました。新たに、あるいは引き続き世帯区分による利用料の減免を受けられる世帯区分②の方は、6月に更新される証明書の提出が必要です。詳しくは登録説明会の時にお渡しした活動の手引きやホームページで確認してください。



堺市訪問型病児保育センター
〒590-0079 堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階
TEL 072-228-7668 携帯 070-1742-6888
FAX 072-228-7661