



# たんぽぽだより



令和2年11月号 No.64  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

朝晩の冷え込みも厳しさを増してきました。季節は秋から冬へと移ろうとしています。この時期はまだ体が寒さに慣れていないため、健康管理に十分注意しましょう。本格的な冬が来る前に、生活リズムを整え、食生活を見直し、心も体も元気に過ごせるようにしたいですね。



## 体温を上げて免疫力UP!

～感染症や、さまざまな病気に負けない体をつくろう～



平熱より体温が1℃下がると免疫力は30%低くなります。免疫力を高めるには、睡眠や栄養を十分とることが大事ですが、体温も関係しています。お子さんやご自分の平熱は何度でしょうか？3～4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出し、平熱を知っておきましょう。

### 平熱が低い人は体温を上げる工夫をしてみましょう。

- ☆ **運動をして体を動かしましょう。**  
筋肉を動かすと血液循環が促され、体内で熱が作られます。筋肉が増えると体温も上がります。
- ☆ **朝の光を浴びましょう。**  
体内時計がリセットされ、体温を上げるように体が動き始めます。
- ☆ **温かい食べ物を食べましょう。**  
特に朝ごはんは温かい物を！  
具だくさんのお味噌汁やスープなどがおすすめです。  
(根菜、発酵食品、食物繊維など)
- ☆ **衣服の着方を工夫しましょう。**  
下着を着たり、重ね着を上手にしましょう。  
お腹や足首、手首、首を温かくして冷やさないようにしましょう。
- ☆ **お風呂でゆっくり湯船につかりましょう。**

### ～免疫力を高めるために～

食生活の改善とストレスをためないことが鍵！

- ① 質の良い睡眠をとる
- ② 適度な運動をする
- ③ 笑う（免疫活性ホルモンの分泌を促す）
- ④ 十分な休養をとり、ストレスをためない
- ⑤ 体温を下げない
- ⑥ バランスの良い食事を心がける  
(ビタミン・ミネラル・必須アミノ酸・必須脂肪)



### 病児・病後児保育のようす

先月は、急性気管支炎、急性上気道炎などでの利用がありました。



### インフルエンザの予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。

