



食育健康だより

令和6年12月発行 トベラこども園



一年でもっとも子どもが体調を崩しやすくなる冬。しかしその原因を理解して対策すれば、体調不良を防げるかもしれません。



<子どもの体調管理に必要なこと>

ある日突然、健康で丈夫な体が手に入るわけではありません。

子どもがウイルスに負けない強い体になり、風邪をひきにくくなるには、毎日の積み重ねが大切です。子どもの体調管理に必要なことを、いくつか見ていきましょう。

○正しい手洗いうがい

外から帰ってきた時は手洗いうがいをし、食事やおやつの前も手を洗うとかなり予防効果があります。その際、石けんを使って隅々まで洗い、できれば30秒以上すすぎましょう。十分に洗い流さないと逆に菌が手に広がってしまいます。30秒～60秒ほど洗い流すと菌がほとんどなくなります。そして「うがい」をする時は、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」の両方を行いましょう。



○食事

バランスのよい食事は風邪に抵抗できる強い体の基本の「き」。野菜に含まれるビタミンや抗酸化作用のある栄養素が、腸内環境を整えて免疫力を高め、粘膜を強くして体全体の調子を整えられます。また野菜を食べる習慣は大人になっても継続する傾向があるので、生涯にわたって野菜を摂取する食事習慣が続くでしょう。幼い頃からの日々の積み重ねは、子どもの一生の健康を左右するのです。

○睡眠

睡眠には体や脳を休めるほかに、免疫力を高め、健康な生活に必要なホルモンを分泌させる役割があります。子どもがぐっすり眠るためには、「眠る2時間前までに夕食は済ませる」、「毎日同じ時間に布団に入り、同じ時間に起きるリズムを作る」などの工夫をするといいでしょう。少し意識をして快適環境をすることで、健康に良い睡眠に改善されます。



○水分補給

意外と知られていませんが、冬場の水分摂取は風邪予防の大切な要素です。喉が渇かないからと水分摂取をしないしていると、体の水分が減って血液が濃くなり、血行が悪くなるため免疫力が落ちてしまいます。「時間を決める」「タイミングを決める」などのルールを作って、こまめな水分補給を心がけると風邪予防になります。



○子どもの体を守るには「運動」が最適！

風邪に負けない丈夫な体を作るには「運動」は欠かせない要素です。運動をすることで筋肉がキープでき、基礎代謝も上がって平均体温も高くなります。体温が1度上がると免疫力は5～6倍アップすると言われ、元気で抵抗力のある体に変身するのです。激しい運動やスポーツでなくても、公園での鬼ごっこやかけっこ、散歩でも十分。寒い冬の間もお家にこもりっきりではなく、調節可能な脱ぎ着できる服装でお出かけしてみましよう。

体調を崩しやすい冬。子どもの体調を守る基礎・基本をしっかり生活に根付かせて、この冬は親子で元気に過ごしたいですね。



<参考文献>

子どもの体調を守る！風邪に負けない冬の過ごし方 <https://sport-school.com/largeha/20231208/>