

健康

づくり

情報



関係予保健課推進健康関係

TEL 81・0726 FAX 81・0703

免疫力を高めて 感染症を予防しよう

子どもが熱を出したり、吐いて苦しそうにしたりしていると心配になりますね。抵抗力の弱い乳幼児は、できれば重い症状になる感染症は避けたいものです。感染症を予防して、元気に冬を過ごしましょう。

感染を予防する



まずは、病原体が体内に入ることとを阻止して病気を予防しましょう。

①感染症の流行っている時期は人混みをできるだけ避けましょう。人の集まる場所では換気をしたり、マスクを付けたりしましょう。

②手を介して口、目、鼻などの粘

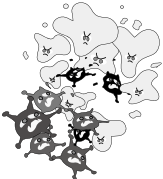
免疫の学習

膜から体内に病原体が入ります。手を良く洗ってウイルスや細菌を洗い流す習慣を付けましょう。

子どもは病原体（ウイルスや細菌）と闘うことで、抗体を作り、次にかかった時に素早くやつける「免疫」の学習をして、感染に強い体を作っていきます。

赤ちゃんは生まれて6カ月頃までは、お母さんからもらった抗体で自分の体を守りますが、その後は自分自身で守っていかなければいけません。免疫の学習を繰り返して、4歳ごろには、大人並みの抗体をつくる「免疫力」を付けます。

感染から 免疫の獲得まで



病原体の入口になるのは、口や

鼻、喉、気管支、そして胃腸等の粘膜です。

粘膜は、病原体をドロツとした粘液を出して包みこみ、外に出そうとバリアの働きをします（くしゃみや鼻水、痰、咳の症状）。体内に入った病原体は、胃酸で破壊し、腸で粘液を出して素早く外に出そうとします（下痢やおう吐の症状）。排除しきれなかった病原体は血液中の白血球やリンパ球が攻撃します（腫れたり熱が出たりする炎症症状）。

そして「抗体」を作ることによって、同じ病気にかかりにくくなり、また、かかっても重症化しないようになります。予防接種はこの能力を利用しています。

繰り返し病気になることで体

は闘い方を学んでいきます。特別な病気がなければ、普段の生活の中で極端に外出を控えたり、過度に抗菌、消毒にこだわったりする必要はありません。

※病原体の型が変化しやすい風邪等のウイルスは、抗体が作られないため、何度もかかります。

免疫力を高めるポイント

①日ごろから生活リズムを整え、

睡眠をとることで免疫力を高めましょう。

②毎日の食事（離乳食、幼児食）からたんぱく質や色の濃い野菜（ビタミンA・C・葉酸）を取ることで粘膜を鍛え、白血球やリンパ球、抗体など、からだの細胞を元気にしておきましょう。



咳や発熱が続いている場合は、免疫細胞も弱っています。また、下痢やおう吐が続くと、栄養がとれず回復が難しくなりますので、医療機関を受診してください。

長野県小児救急電話相談

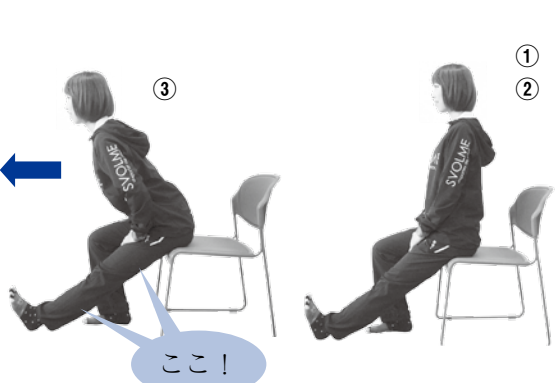
短縮ダイヤル#8000
または、「34・8000」にお掛けください。（時間は、午後7時～11時）

夜間のケガや急病など、保護者の皆さんが対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否などを助言します。

ちょこっと運動でイキイキ生活

今回は腰痛予防・改善のために、取り組んで欲しいストレッチ体操を2つ紹介します。

もも裏ふくらはぎを伸ばす



実施方法

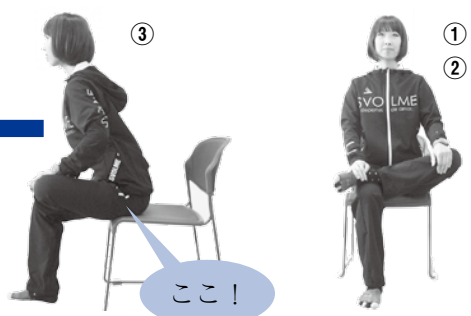
①椅子に浅く腰掛け、頭を上げて姿勢を良くし、ストレッチする方の脚を前に伸ばす。

②床にかかとを付けて、つま先を天井に向ける。

③①②の姿勢を保ったまま、写真のように脚の付け根から、アゴを前に突き出すように少し身体を前に倒す。

※目線を下げないように注意

お尻の筋肉を伸ばす



実施方法

①椅子に浅く腰掛け、脚を組み膝の上にくるぶしがくるようにする。

②頭を上げて姿勢を良くする。

③背中を丸めないように注意しながら、アゴを前に突き出すように少し身体を前に倒す。

ストレッチを行う時は、ゆったりと呼吸をしながら、「気持ちいい」と思えるところまでゆっくりと伸ばし、そのポジションで15秒キープしましょう。その動作を2～3回繰り返します。

今月のレシピ



小松菜の白和え

材料（4人分）

木綿豆腐 1/2丁
小松菜 1袋（10束）
塩 ひとつまみ
a { すりごま（白） 大さじ3
砂糖 小さじ1
めんつゆ 大さじ1

作り方

①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ（600W）に2分かける。

②小松菜は、洗って根元を切りおとす。たっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、小松菜を茹でる。

③茹であがったら、水で冷やし、しっかり絞って4cmの長さに切る。

④豆腐をボールに入れ、泡立て器で細かくつぶす。

⑤③と④をaで和える。

小松菜をはじめ、緑の濃い葉っぱの野菜には、人間の体を良い状態に保つための栄養素（ビタミンA、鉄など）がたくさん含まれていますので、毎日食べてほしいものです。

小松菜は、種をまいてから30日はほど収穫できます。プランターを使って、家の中で育てれば1年通して収穫することもできますよ。

紹介者 農村生活マイスター
小口 豊子さん
（豊科南穂高）

