



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【10月のテーマ】 感染症に負けない健康習慣

高田病後児保育所スタッフより

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。秋から冬にかけては、感染症は流行しやすい季節です。この時季の感染症の増加要因は、湿度、気温、人の身体の免疫力の低下が関係しています。大人でも感染リスクが高まるため、幼児なら尚更です。秋冬は、感染性胃腸炎やRS ウイルス感染症、溶連菌感染症、インフルエンザは、秋冬に流行する一般的な感染症です。今だからこそ知りたい、秋冬に流行する感染症に負けないための健康習慣を中心にお伝えします。

【基本的な家庭内感染予防策】

- ①湿度を 50～60%に保つ→ウイルスの浮遊を抑制するのに効果的。加湿器などで湿度を保つ。
- ②肉類や魚類をしっかり加熱する
→ノロウイルス感染予防に効果的。ノロウイルスは熱に弱いので、85℃で1分以上の加熱が望ましい。
- ③お風呂の順番を最後にしてシャワーで済ませる
- ④トイレ後は次亜塩素酸で消毒をする
→家庭内で感染性胃腸炎にかかっている人がいる時、保菌している可能性がある時に効果的。

【秋冬の感染症対策のためにできること】

- ①予防接種の検討…ロタウイルス、ノロウイルス、RS ウイルスの感染は、予防接種を打つことで対策可能。
- ②日常生活での注意点…咳エチケットやマスクの着用、帰宅やトイレ後は石鹸で手洗い、人混みを避ける。
- ③健康的な生活習慣の確立…睡眠はしっかり、食事は栄養バランスを意識、適度運動で免疫力を高める。

【季節を問わず意識したい、免疫力を高める生活習慣】

生活習慣が乱れや過剰なストレスは免疫力の低下を招きます。そのため、心身ともに健康的な生活をするのが大切です。

バランスのとれた食事…免疫物質のもととなるタンパク質、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐビタミン、腸の免疫細胞を活性化させる発酵食品や食物繊維、活動のエネルギー源となる糖質などをバランス良く食べることが大切です。

十分な睡眠…睡眠は日中の疲れを回復させてウイルスに対する抵抗力を高めるといわれています。睡眠時間の確保はもちろんのこと、それに加えてできるだけ決まった時間に寝かせるようにすることで、自律神経のバランスが整って免疫機能にも良い効果が期待できます。

体を動かす…簡単な体操や散歩など少しでも良いのでできるだけ毎日身体を動かしましょう。血行が良くなり、体温と代謝が上がって免疫力が高まります。また程よい疲れは深い睡眠をとるためにも良いです。

身体を温める…体温が上がると免疫力を司る細胞が活性化されて免疫力が高まります。入浴の際はぬるめのお湯にゆっくり浸かることや、食事に根菜や生姜など身体を内側から温める食材を取り入れたりすることで、身体を温めましょう。

家族全員が感染症に負けない健康習慣を身に付けて、これからの季節を心身ともに健康で楽しく過ごしたいですね。体調の変化を感じたら、早めに受診行動をとることも大切です。

