

お母さんになったら

28年度3月号



子どもの免疫力を高める習慣とはなんですか？

早寝、早起き、バランスの良い食事、外遊び、会話です。

早寝、早起きで低体温を防ぎます。

睡眠不足は、風邪や感染症に罹るリスクが高くなります。免疫力アップは、十分な睡眠をとるだけでなくその質も重要です。

早寝、早起きをして成長ホルモンをしっかり分泌させて免疫力を高めるようにしましょう。睡眠不足や朝食を抜いたり栄養が偏った食事を続けたりすると、体温調節がうまくいかず、低体温になってしまうと言われています。

栄養バランスはとても大切です。偏った食事をせずに、朝食はしっかり摂るようにしましょう。

外遊びは、身体づくりのため、また、食欲増進のため、また睡眠にも影響します。外で元気に遊ぶことで、ぐっすり眠れ、ストレス解消にもなります。

また、外で適度にウイルスや細菌と接触することで、免疫を増やして免疫力を高めることができます。また、紫外線に当たればビタミンDが作られ、免疫力が高まります。(紫外線の強い時期は日焼け対策を忘れずにしてください)

清潔な室内にいただけでは、免疫力を高める機会を失いかねません。神経質にならず、積極的に戸外に出るようにしましょう。

