

子どもは風邪をひきやすい？

～ 風邪予防のポイント ～

風邪の原因のほとんどはウイルスによるもので、そのウイルスは200種類以上あると言われていて、ウイルスは、普段から私たちの周りに存在し、身体の中にも入ってきています。

しかし、ほとんどの場合は、身体に備わっている免疫力（体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分の身体を守る力）によって、軽いせきや鼻水が出るくらいで済んでいます。

子どもの場合は、免疫を獲得している途中なので、大人に比べて風邪をひきやすく、重症化しやすいのです。風邪を重症化させないためには、普段から免疫力を高めることが重要になります。

冬を迎え、暖房などで室内が乾燥しがちな環境にあるため、ウイルスが空気中に漂いやすくなっています。喉も乾燥するので、たんなどによって異物（ウイルス）を外へ出そうとする働きも低下します。風邪を予防するためには、生活環境を整えることも重要だと言えます。

風邪の予防のために心がけたいこと

①免疫力を高める

・栄養のある食事

免疫力を高めるためには、エネルギー源となる炭水化物（ご飯やパンなど）、肉・魚介類、卵類、大豆製品（納豆や豆腐など）や乳製品に多く含まれるたんぱく質、野菜や果物などのビタミンを取ることが大切です。

たんぱく質は、免疫力の元になる抗体（ウイルスなどの異物を身体から追い出すためにできる対抗物質）をつくるのに役立ちます。ビタミンには、私たちの身体の代謝を助け、身体の機能が正常に働くよう調整する役割があります。

子どもがたくさん食べないからといって、好きなものばかりを与えると、栄養バランスが崩れるだけでなく、好き嫌いの原因をつくることにもなります。食事は量ではなく、バランスの良さを考えることが大切です。

旬の野菜は栄養が豊富なので、ぜひ食べてほしい食材です。



「寝る子は育つ」。子どもには十分な睡眠を

す。大きさや味付けを変える、料理を子どもの好きなキャラクターの器に盛るなど、工夫をしてみてもいいでしょう。

・十分な睡眠

「寝る子は育つ」という言葉があるように、成長を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌されています。小学校に入るまでの子どもでは11～12時間、小学生では8～10時間の睡眠が必要と言われています。睡眠不足は疲労の原因にもなりますので、子どもには十分な睡眠をとらせてください。

・適度な運動

疲労を感じない、軽く汗をかく程度の適度な運動は、免疫力を高めることにつながります。

②空気の乾燥を防いで、生活環境を整える

・室内の湿度は、40～60%が最適と言われています。必要に応じて加湿器を使用したり、濡れたタオルを室内に干したりして、湿度を調節しましょう。

・暖房時の換気は、3～4時間ごとに1回、3分程度を目安にこまめに行いましょう。

③ウイルスが身体に入るのを防ぐ

・うがい、手洗いの習慣をつけ、手を洗ったらハンカチやタオルでちゃんと手を拭きましよう。ハンカチやタオルを貸し借りしてはいけません。

・人ごみの中ではマスクを着用しましょう。ウイルスの侵入を防ぐとともに、鼻やどの保湿にも効果的です。

この冬は、これらのことに気をつけて、風邪をひかないようにしましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課 健康づくり業務
☎（62）2115



お父さんに肩車の音羽ちゃん、みんな一緒に笑顔でチーズ

名前の「音」には「人生という五線譜の上で、素敵な和音を奏でてほしい」というお父さんとお母さんの願いが込められています。

佐野 音羽 ちゃん

平成23年1月生まれ
～神明町
嘉彦さん・雅美さん夫婦の長女

「ガチャッ」。玄関の鍵を開ける音が聞こえ、部屋の中を急いでハイハイする音羽ちゃん。お父さんの帰りを待ちわびていた音羽ちゃんは、リビングのテーブルにつかまり立ちをしてお出迎えです。お父さんの嘉彦さんは「自分の帰りを待っていてくれるのはうれしいですね」とにつこり。お母さんの雅美さんも「私がバイバイって言っても平気なのに、お父さんだと泣くんです」と笑顔を見せます。

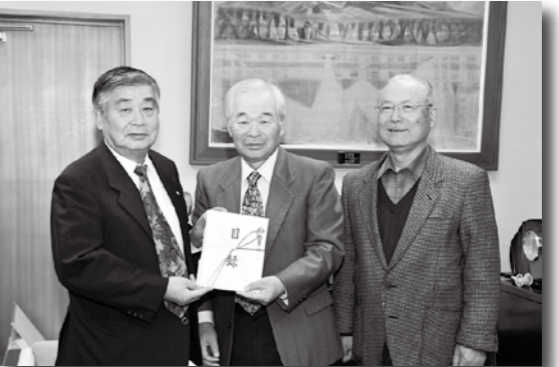
ジョイントマットをはがして喃んで遊んでいるなど、やんちゃで元気な音羽ちゃん。日中はお母さんと過ごしていますが、お風呂や寝かしつけるのは嘉彦さんが担当します。雅美さんいわく「イクメン修行中」だそうです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎（62）2111

皆さんの善意をありがとうございました

- 教育振興事業協力金として
エンジョイゴルフIN会津
（大塚修実行委員長） 50,000 円
猪苗代町一般廃棄物協同組合
（大友健市組合長） 100,000 円
- 災害復興支援協力金として
猪苗代スキー場組合懇親ゴルフコンペ（鈴木宣夫組合長） 52,000 円
猪苗代町西山組合同会
（本多努会長） 500,000 円
ロイヤルカントリークラブ
（神谷信隆支配人） 50,000 円
大田原ゴルフ倶楽部
（平井康之支配人） 30,000 円
町民ゴルフ大会実行委員会
（渡部一男実行委員長） 200,000 円
猪苗代あるこう会
（氏田勝会長） 20,000 円

全会津電気工事協同組合猪苗代支部
（佐藤孝喜支部長） 78,000 円
【先々月号以降の義援金】
西條紀子、猪苗代民謡会
（順不同 敬称略）



西山組合同会の本多会長（中央）と青木副会長（右）