

～地域で育もう子育ての輪～

令和8年1月号 NO.61

発行:子育て応援連絡会

発行日:令和7年12月吉日

こんにちは！「子育て応援連絡会」です！

私たち「子育て応援連絡会」（地域で子育て支援活動を行っている団体・サークルの集まり）は、“安芸市の子育て家庭をみんなで応援しよう！” “子育ては挨拶から！”をテーマに活動しています。

冬の風邪と免疫力アップのコツ

尾木医院 尾木さおり

寒さが増す冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。

同じように過ごしていても、風邪をひきやすい人と元気に過ごせる人がいますね。

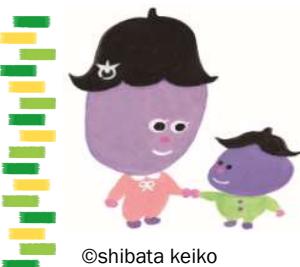
その差を生むのが、**免疫力**です。家庭でできる小さな工夫で、体の抵抗力を高めていきましょう。

1. 睡眠は「体の修復タイム」

睡眠中、体の中では免疫細胞が活発に働いています。

夜ふかしが続くとウイルスへの抵抗力が落ちやすくなります。

- ・幼児は9~11時間の睡眠が理想。
- ・就寝前のテレビやスマホは控え、静かな時間を。
- ・大人も夜更かしを減らし、家族で「おやすみ習慣」を作りましょう。



©shibata keiko

2. 栄養バランスのとれた食事を

免疫を支えるのは、毎日の食事です。

- ・ビタミンA・C・Eを多く含む色の濃い野菜（にんじん・ほうれん草・ブロッコリー）
- ・腸を元気にする発酵食品（納豆・みそ・ヨーグルト）
- ・良質なたんぱく質（魚・卵・肉・豆腐）をバランスよく食べる意識しましょう。

また、体を温める食材として、しょうが・ねぎ・根菜類・味噌汁などもおすすめです。

「冷たい飲み物より温かいお茶を」が冬の基本です。

3. 温度と湿度の調節も大切に

冬は空気が乾燥し、ウイルスが長く空気中に漂いやすくなります。

室内は 温度20~22°C、湿度40~60%を目安に保ちましょう。

加湿器を使うほか、濡れタオルを室内にかけたり、洗濯物を室内干しにするのも効果的です。朝晩の冷えには、特に首・手首・足首の「三つの首」を温めるとよいでしょう。

4. 手洗い・うがい・換気で感染予防

帰宅時の手洗い・うがいは、最も効果的な風邪予防です。

石けんで10~20秒しっかりと洗い、指先や手の甲も忘れずに。

1~2時間ごとの軽い換気も、空気の入れ替えと乾燥予防になります。



©shibata keiko

5. 日中の光と笑顔も免疫力の味方

外に出て日光を浴びると、体内でビタミンDが作られ、免疫細胞が活発になります。

寒くても短時間の外遊びや散歩を。

そして、笑うことも大切。

笑うと副交感神経が働き、体がリラックスして免疫力が上がります。



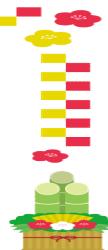
おわりに

風邪を完全に防ぐことは難しいですが、

「よく寝て・よく食べて・体を冷やさない」この3つを心がけるだけで、

冬を元気に過ごせる体になります。

ご家庭でできる小さな工夫で、寒い季節を明るく乗り切りましょう。



©shibata keiko

「子育て応援連絡会」に関する問い合わせ ホームページは<https://www.city.aki.kochi.jp/> Fbは<https://www.facebook.com/city.aki>

⑤安芸市福祉事務所(tel:37-9452) ⑥安芸市地域子育て支援センター(tel:37-9310) ⑦安芸市健康ふれあいセンター「元気館」(tel:32-0300)