

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」を作しましょう。



©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を意識しましょう。

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℃、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、空気の入替えと乾燥予防になります。

### 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。



©shibata keiko

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