

# すこやか

1 月 号  
末 広 認 定 こ ども 園  
保 健 室 本 村

本年も、健康管理・子育てについて情報の発信をしていけたらと思います。長文になりがちな『すこやか』をよろしくお願ひいたします。

緊急事態宣言も再発出され、今年も新型コロナウイルス感染症に悩まされそうですね。まだまだ寒い日は続き、コロナウイルスに限らずウイルスの活動しやすい季節になります。今年も感染予防は必須です。免疫力を高めて元気に冬を過ごしましょう。

## 免疫力をつける！ 一病気に負けない体

現代では、除菌・殺菌が行き届き、かつてよりも衛生環境がよくなりました。清潔な環境で安心な暮らしを送ることができるようになった一方、**子どもたちが雑菌にふれる機会が減っている**ことが『免疫力』を弱める原因にもなっています。ゲーム、スマホでの動画などIT機器が進化した結果、運動不足や睡眠不足、ストレスを抱えた子どもたち（おとなも同様）も増えており、そうした問題も免疫力を低下させる要因になっています。免疫力を高めると、感染症にかかりにくくなるだけでなく、**血行がよくなって脳や体の動きが活発になると**言われています。

免疫力をつけるにはどうしたらいい？

### ◆ タンパク質をとって筋肉をつける！

筋肉をつけると、運動をした際に体温があがり血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き渡るため、免疫力が上がります。また適度な運動することで、ナチュラルキラー細胞が増殖します。ナチュラルキラー細胞は体内でウイルスに感染した細胞や、突然変異などにより発生した異常な細胞を認識し、攻撃・破壊をする細胞です。

このナチュラルキラー細胞が増殖することで免疫力を上げることにつながるのです。

また、体温を上げるには、体内に熱を作る必要があります。筋肉は常に、エネルギーを代謝して熱を作ってくれます。ですからタンパク質をしっかりとって筋肉をつけることが大切です。タンパク質は免疫細胞そのものの材料にもなります。

### ◆ いろいろなおかずを食べる

腸には、体内の免疫細胞の60～70%が存在しています。発酵食品と食物繊維、オリゴ糖は免疫力を高めてくれます。

さらに、腸内環境を整えるだけではなく、免疫細胞を活性化させる必要もあります。免疫細胞を活性化させるにはタンパク質が必要です。ビタミン類も細胞の免疫機能を助けますし、亜鉛などのミネラル類も免疫細胞を保護するために必要です。



### ◆ 外であそぶ

『すこやか11月号』にも掲載しましたが、免疫力を高めるには『**ビタミンD**』が有効です。紫外線を浴びることで『**ビタミンD**』が合成されます。ビタミンDはがんや自己免疫疾患、感染症の発症予防に関係しています（コロナウイルスにも効果があるようです）。



研究によると、インフルエンザが流行する前からビタミンDを意識して摂取していたら、**発症率が半減した**という報告もあります。

紫外線＝悪とみなされがちですが、紫外線の強い時間帯や肌の極端な露出を避ければ、20～30分程度の外遊びや散歩で多くのビタミンDが合成され、免疫力が高められます。

### ◆ 十分な睡眠をとる

睡眠不足は、免疫力を低下させます。早稲田大学人間科学大学部の前橋明教授によると、「たくさん体を動かし、睡眠のリズムを整えば、自律神経の働きがよくなって低体温などの体温異常が減少する」といいます。

外で遊ばせると同時に、**しっかりと睡眠をとることで体温が安定し、免疫力が高まります**。

乳幼児期の理想的な睡眠時間は、**11～14時間と**言われています。（昼寝も含めます）

## 自己肯定感を高めたい！

最近の子育てのキーワード、「自己肯定感」。日本の子どもの自己肯定感の低さが注目され、国も教育改革に積極的に取り組んでいます。なぜ、「自己肯定感」がここまで注目されるようになったのでしょうか。今年自己肯定感を高めることについてシリーズ化してお伝えしようと思います。

### そもそも、自己肯定感とはなんだろう？ 『生きる根幹』

「**自己肯定感**」とは、**自分のいいところも悪いところも含めて、「自分はありのままがいいんだ！」と認められる感情**のことです。一方、その逆はなにかというと、自分の存在を認められない「自己否定」です。この自己否定の感覚が強くなると、最悪の場合は自ら死を選ぶということにもなりかねません。それだけ自己肯定感**は重要な力であり、いわば生きる力の根幹**ともいえるのです。

自己肯定感**は、人生を切り開くチャレンジ精神のベースともなる、人がよりよく生きるためにとても重要な力**なのです。

### 【自己肯定感が高い子どもの特徴】

自己肯定感が高いということは、「**自分の価値や力を信じていることができ、自分を大切な存在だと思える**」ことです。そういう子は、自分の意見をしっかりと**いうことができ、健全な人間関係を築けます**。失敗してもめげずに挑戦を重ねて成長できるため、人生を力強く歩む**パワーに溢れています**。



末広認定こども園の子たちには、『**自分は大切な存在**』だと思えるような子たちに育ってほしいのです。 来月に続く...