



# 「キッズケア・しらはま」だより

Vol.29

(2024年7月号)

先月は、RSウイルスや手足口病等の感染症で体調を崩す子どもさんも多く見られました。突然の高熱で心配された方もいたのではないのでしょうか。小さい子どもさんほど体調の急変も考えられますので、早めに受診や病後の休息などを心がけましょう。

## 風邪に負けない体作り



### ☆子どもは風邪をひきやすいの？

私たちの体は「自然免疫」と「獲得免疫」によって、ウイルスや細菌などの病原体から守られています。

獲得免疫は、病原体に感染しないと抗体が作られないのですが、子どもは大人よりも病原体に感染した経験が少ないため、大人よりも獲得が未熟です。ヒトは生後10カ月～5歳頃までに、約300もの病原体に感染すると言われており、**多数の病原体に感染するなかで少しずつ獲得免疫を強化していきます。**



### ☆子どもの免疫は一生にかかわる。

腸内細菌には、多数の腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が存在します。乳酸菌・ビフィズス菌等の善玉菌には、免疫細胞の動きを助ける性質があるため、善玉菌が多いと免疫力が高まります。善玉菌を増やすために大切なのが、日々の食事です。ヒトは子どもの頃から食事や他人との接触等によって腸内細菌を獲得していくのですが、**1～3歳頃までに触れた細菌の種類によって、生涯持つ腸内細菌の種類が決まります。**幼少期にどれだけの腸内細菌を取り込めるかで、その後の免疫力が変わるということです。

### ☆外遊びを楽しもう。

外遊びで土や植物等に触れると、それらに生育する細菌にも触れることができます。土の中や空気中に存在しているLPS（リポ多糖）が体内に取り込まれると、免疫細胞の一種であるマクロファージが活性化され、免疫力が高まります。また日光で免疫機能調節効果があるビタミンDが作られます。

### ☆体温調節機能を発達させよう。

体温が1℃上がると免疫力が5～6倍上がります。1℃下がると30%下がると言われています。体温調節に欠かせない汗腺の数は2～3歳頃までと言われています。できるだけ外で遊ばせたり運動させたりして汗腺を発達させ、しっかりと体温調節ができる体作りを行いましょう。

## 5月の利用状況



**RSウイルスや気管支炎での利用が多くありました。**

～RSウイルスとは？～

RSウイルスは、身近なウイルスで、免疫のある大人はごく軽い風邪ですが、初めて罹る子どもで特に生後6か月未満の赤ちゃんは症状が重くなります。

### Q：咳の風邪って聞いたけど、どんな病気？

A：咳が出て呼吸がゼイゼイしたり、高い熱が出たりも。

RSウイルスは、「咳がひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日間続くことがほとんどです。咳以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜に眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併症もしばしば見られます。

### Q：治すにはどうすればいいの？

A：特効薬はありません。安静にして休ませてあげましょう。

ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登所の再開には「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態が良い）状態まで回復していることが必要です。**その間、**

**「キッズケア・しらはま」でお預かりできます。**

### キッズケア・しらはま（定員6名）

所在地：八幡浜市向灘 3063 番地

電話：(0894) 21-2853

対象：生後6ヶ月～小学生6年生

利用日：月～金 8:00～18:00

土 8:00～12:30

休日：日・祝日 年末年始(12/29～1/3)

お盆(8/15)

**利用料：無料（タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料は含みません。別途料金を負担して下さい。）**

※ 詳しくはお問い合わせください。