

季節の注意したい子どもの症状②

冬の風邪にかからないためには？

冬の風邪にかからないようにするために、マスクや手洗いなどの予防に加えて、日頃から体作りをしておく事も大切です。基本はやはり「しっかり食べて」「体を動かして」「良く寝る」事です。子どもも大人も同じです。

＼ 質の良い睡眠を心がけよう /

またしっかりと睡眠をとる事も大切です。

「質の良い睡眠」のためには、タンパク質をしっかりとり、日中、**陽の光を浴びて体を動かす**事が大切です。私たちの体は様々な細胞やホルモンによって作られています。睡眠のスイッチを入れる「メラトニン」というホルモンはタンパク質から作られます。特に朝、タンパク質をしっかりとり日中太陽の光を浴びながら元気よく体を動かすと、メラトニンが作られやすくなり夜の寝つきも良くなります。



＼ ビタミンDを摂ろう /

特に食事面では感染や免疫をコントロールするビタミンDの摂取は意識したいです。

ビタミンDは、食事からとり、皮膚が紫外線を受ける事で体の中で作られますが、冬は日照時間が減る事によって体内のビタミンDが低下しがちです。よってビタミンDが豊富に含まれているサケ、イワシ、椎茸など食事から意識的にとる事が大切です。



冬の風邪に負けないように、子どもたちも大人も「食べて」「楽しく体を動かして」免疫力をアップしたいですね！