



すくすく健康 秋号

カオルキッズランド伊奈園

病後児保育室

秋バテを予防しよう！！

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。昼間と夜間では寒暖の差が大きく、急激な気温の変化は体に大きな負担をかけます。また、夏の間冷房の効いた部屋で長時間過ごしたり、冷たい物を食べたり飲んだりすることが多いと、胃腸の働きが低下し自律神経に乱れが生じることがあります。これが秋バテと言われるものです。主な症状に体のだるさ、疲労感、胃腸の調子の悪さなどがあり、意欲低下にもつながります。秋バテ対策は生活習慣の見直しが大切です。

《対策1》 1日3食、規則正しい食事をとる

1日3食、栄養バランスの良い食事を取るよう心がけましょう。規則正しい食事を続けるうちにしだいに胃腸の働きが正常化していきます。

《対策2》 涼しい時間帯に適度な運動を

冷房の効いた部屋にいと、汗をかきにくくなります。涼しい時間帯に適度な運動をして、汗を流し自律神経を整えましょう。

《対策3》 熟睡して元気を取り戻そう

疲労感を取り除いて元気を取り戻すには、睡眠が欠かせません。熟睡できるように毎日の入浴や適度な運動を心がけましょう。



秋から流行る感染症と予防



○RSウイルス感染症

RSウイルスが原因で起こる呼吸器の感染症です。症状は、発熱、咳、鼻水などの風邪症状が現れます。月齢が低いと、喘息や呼吸困難など呼吸器系の症状がみられます。

RSウイルス感染症には、特効薬はなく、睡眠や栄養をしっかりととり安静にして、対処療法を行います。

○インフルエンザ

インフルエンザウイルスが体内に侵入することで感染します。1度インフルエンザにかかってもウイルスが異なると再び感染します。感染すると、高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。

インフルエンザは、発症してから48時間以内に抗ウイルス剤を服用すれば、症状が和らぎます。

○ウイルス性胃腸炎

ウイルスに感染して、胃や腸に炎症を起こす病気です。代表的なのはノロウイルス、ロタウイルスがあります。ウイルス性胃腸炎には有効な抗ウイルス剤がなく、脱水予防と下痢に対する対処療法になります。水分を細目に少量ずつ補給することが大切です。ひんぱんに下痢をするので、毎回きれいに洗ったり、おむつを当てる前に良く乾かすこともおむつかぶれを防ぐポイントです。

☆ 秋になると夏から気温も下がり、免疫力が下がりがやくなります。普段から、たんぱく質やビタミンなど免疫力を高める栄養を摂取し、休息と睡眠をしっかりとることが免疫維持につながります。

