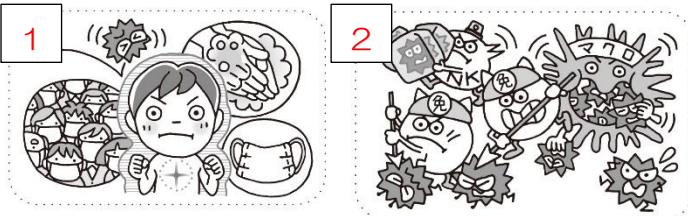




世の中インフルエンザや咽頭結膜熱が大流行した中、保育園では流行することなく過ごせています。今後遅れて流行するのではないかと危惧しています。すべてのウイルス対策は基本的に同じです。以下の対策をしてウイルスに負けない体づくりをしましょう。

1、まずは体に入れない

「手を洗おう」新型コロナ感染症対策だけではなく、インフルエンザやその他のウイルスに対しても同じ対策です。実はウイルスは体の中に入らないと何もできないただの物質。体の中の細胞に潜りこんだときだけ、増えることができます。ウイルスが細胞に潜りこんだら感染したということ。そこからどんどん増えていくと、いろいろな症状がおこります。だからまずはウイルスを体に入れないようにしましょう。



2、自然免疫で最初にアタック

ウイルスが体の中にもし入ってしまったら、体の中にはウイルスと戦ってくれる戦士たちがいます。それは「免疫」です。これらの戦士はみんな白血球の仲間で、大きく分けると2つのグループに分かれます。

第1グループは「自然免疫」といわれる戦士たち。一番最初に来てウイルスと戦う戦士は「好中球」。次に到着するのが「マクロファージ」で、好中球と一緒にウイルスを食べてしまいます。

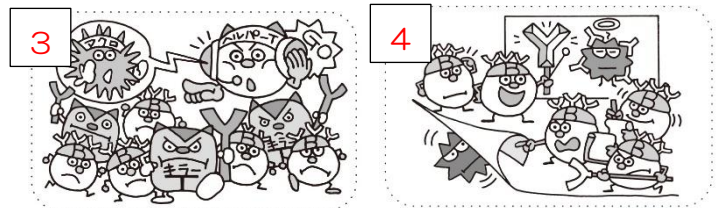
もう一つは「ナチュラルキラー細胞」。いつも体の中をパトロールしていて、ウイルスに乗っ取られた細胞を取り除きます。自然免疫たちは「見たことないものだぞ」と思ったらとにかく攻撃します。素早く動いて、ウイルスから体を守ってくれます。

0歳児健診：12月15日（金）

3、獲得免疫たちが動き出す

自然免疫たちの最初の戦いでウイルスの増殖が収まればよいのですが、それがダメなら次に活躍するのが第2グループの「獲得免疫」たち。同じ白血球の仲間です。登場までに時間がかかる分、自然免疫たちより効果的に戦う戦士です。自然免疫のマクロファージはウイルスと戦いながら、どんなウイルスか情報を伝えようとします。そしてこの情報を受け取るのが、獲得細胞たち。「キラーT細胞」や「B細胞」はその情報をもとに、敵のウイルスに合う仲間をどんどん増やして、戦いの準備を進めます。

動き出すのに時間はかかりますが、戦いと始めると、特定のウイルスや、ウイルスに感染した細胞を狙って攻撃します。また「ヘルパーT細胞」はそれぞれの戦いを助ける獲得細胞です。



4、次の感染にそなえる

ウイルスと戦うB細胞は、戦いの中で敵のウイルスやっつける「抗体」を作り出し、この抗体を増やして攻撃します。さらにB細胞は「このウイルスに対する抗体の作り方はこれだ」と覚えておくことができます。前と同じウイルスに出会ったら、ぴったりの武器(抗体)を素早く増やして戦えます。このため、一度感染したウイルスに再び感染しても、症状が出なかったり、軽い症状で終わったりします。この仕組みを応用したのがワクチンです。

十分な睡眠とバランスのとれた食生活で、自然免疫を強くしましょう。

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすい厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

靴編

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

