



日中は夏と変わらない暑い日がありますが、少しずつ日が落ちるのが早くなってきたように感じます。保育を利用してくださっているお子さまも「花火を見に行ったよ！」や「〇〇に行ってきた！」など楽しかった夏の思い出をたくさん教えてくれ、キラキラした子どもたちの表情を見ていると、私たち保育士も嬉しい気持ちになります。引き続き、水分補給などこまめに行いながら残暑を乗り越えていきましょう！



## 免疫力を高めよう！

なぜ大人よりも子どものほうが風邪をひきやすいのでしょうか…？それは、子どもは大人よりも病原体に対する免疫力が少ないからだそうです。

**免疫とは…**外から自分の体の中に入ってきた細菌やウイルスなどの異物を見極めて、体から取り除く仕組みのことをいいます。大きく分けて、自然免疫(生まれつき体に備わっている免疫)と獲得免疫(一度感染した病原体を記憶し、再度かかった際に素早く排除していく免疫)の2つがあります。

### 赤ちゃんはどうやって免疫を獲得していくの？

- ① 母親の母乳や胎盤から受け取る。そのため、生まれてすぐから半年程度は免疫が少し高い。
- ② 母親からの免疫は生後4か月から半年頃にはほとんどなくなってしまう。
- ③ 生後半年から1歳半頃は免疫が1番少ない時期。
- ④ 1歳半頃から自然免疫が発達し始める。
- ⑤ 免疫力が安定していくのは6歳ごろから。



※母親から受け取った免疫は全ての感染症に対して有効というわけではなく、母親からの免疫だけでは防げない感染症もあります。

### 免疫力を高めるには？

- ① **予防接種**…感染症の重症化を防ぐために、予防接種が大切です。定期接種(原則無料)任意接種(費用自己負担)で区別はせず、大切な子どもを守るためにも、必要なワクチンは全て受けた方が良くと推奨されています。接種後は、発熱などの他、まれに起こる重い副反応としてアナフィラキシー(呼吸困難や重いアレルギー反応)があります。接種後30分以内に起こることが多いため、その間は特に顔色や体調など子どもの様子をよく観察することが大切です。
- ② **外遊び**…外で土や植物に触れることで、その中に生息する免疫力を高める細菌(LPS)にも触れることができ、免疫力の向上に繋がります。
- ③ **適度な日光浴**…日光を浴びると体内でビタミンDがつくれます。ビタミンDには免疫機能を調節できる効果があります。
- ④ **食事で腸内細菌を獲得する**…1歳から3歳頃までにどのくらい腸内細菌を取り込めるかで、生涯持つ腸内細菌の種類が決まるそうです。なかでも、免疫細胞の働きを助ける善玉菌を含む食べ物を摂取すると免疫力が高まります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品、じゃがいもやわかめなど水溶性食物繊維を多く含む食品、バナナや大豆などオリゴ糖を含む食品は積極的に取り入れましょう。



## 色々なものを口に入れるのはなぜ？

お子さまをお預かりするなかで、指をくわえたり、気になったおもちゃを口の中に入れてたりしてモグモグとするかわいらしい姿がよく見られます。口の中におもちゃなどを入れようとする行動には、五感の発達が大きく関係しています。

### ★五感の発達順序…触覚→嗅覚→聴覚→味覚→視覚

上記のように、発達順序の中で1番最初に身に付き脳に刺激を与えられるのが触覚で、唇や舌を通じた情報感覚になります。

また、赤ちゃんが自発的に1番最初に動かすことができるのは口です。そのため、ものを口に含むことで、大きさや形、硬さなどを確認しています。

### ものを口に入れることでどのような効果がある？



### ★脳への刺激につながる

ものを吸う、舐める、噛むなどの行動から、これは美味しくないから食べられない、これは尖っていて痛いから危ないなど多くの情報を脳に伝え、脳の発達に役立てています。そして、それらの刺激をもとにして学習していきます。

### ★食べる、飲み込むことへの習得につながる

口にもものを入れ、吸ったり噛んだり動かすことで口周りの筋肉が鍛えられ、将来の“噛む”“飲み込む”ことへの習得につながります。歯固めやおもちゃ舐めをたくさんしていた赤ちゃんは、離乳食時に固形物が口の中に入っても抵抗が少ないと言われています。

### ★免疫力が高まる

おもちゃや身のまわりの物を清潔にしておくことは大切ですが、色々なものを口の中に入れることで細菌や微生物を体内に取り込み、免疫力が上がると言われています。

### 大人はどのように対応するとよい？



### ★安全面を確保する

口にもものを入れる行動は成長の中で大切ですが、のどに詰まらせてしまう危険性もあるため、注意が必要です。危険なものは子どもの手が届かない高い位置に置いたり、鍵付きの箱に入れ対策をしたり、こまめな消毒を行いましょ。目安として、親指と人差し指でOKサインを作ったときの丸の大きさ(3、8cm以下)を通るサイズは窒息や誤飲に繋がってしまうため、この大きさを目安に安全なもの、危険なものを選びましょ。例…ボタン、電池、薬、きょうだいが使っている細かいおもちゃなど。

### ★見守り&声掛け

「ふわふわだね～」「かたいね～」など赤ちゃんが口にしているものの情報を言葉にしたり「モグモグ、お気に入りなのかな～？」など赤ちゃんの感情を代弁したり声をかけながら見守ることで、子どもとの信頼関係にもつながります。

安全に気を付けながら、お子さまの成長を見守っていきたいですね♪

