

熱はなぜ夜にでることが多いの？

これには免疫が働く時間帯が関係しています。ウイルスなどの病原体が感染したときに、働く**免疫には2種類**あります。生まれながらに身体に備わっている**自然免疫**と感染により後天的に獲得する**獲得免疫**です。獲得免疫は、病原体に対する抗体を作り病原体を次々に殺していきます。抗体は免疫が作り出す最強の武器ですが、その分炎症も激しく、発熱などの症状が出現します。発熱があるときは獲得免疫が働いている証で、ウイルスと免疫細胞が戦っている表れです。

獲得免疫が働いている時間は夜で、人が眠っていたり、リラックスしているときです。そのため夜間に発熱することが多いのです。かぜを早く治したいなら、副交感神経優位の状態を作って獲得免疫がしっかり働ける体内環境を作ってあげることです。かぜの治療の基本は、休養をしっかりとって十分な睡眠をとることですが、これは免疫学的にも理にかなっているのです。



～親子で遊ぼう～

⑧ 言葉をかけながらボール投げ

ボールを受け取って投げ返すことは、会話のやりとりに似ていて、社会性を高めます。「いくよ」「いいよ」と声をかけながら行いましょう。目を合わせながらするのがポイント！ビーチボールくらいの大きさから始めるのがおすすめです。

投げるのが難しい場合は、向かい合って座り、転がし合いを楽しみましょう。



～お知らせ～

キッズケア・青い鳥の利用登録・ユーザー登録はお済みですか？まだの方は、お時間のある時にお願います。

*ご利用に際に必要です。



11月の感染症情報

懸念されていたインフルエンザの発生はありませんでした。水痘、溶連菌感染症の散発的な発生がありました。11月16日から、かかりつけ医で新型コロナの診療・検査ができるようになりました。



11月のご利用状況

11月の利用延べ人数は33名、1日平均利用人数は1.7人でした。年齢別では、1歳児が13人(39%)が最も多く、次いで2歳児の7名(21%)の順でした。久しぶりに学童児の利用がありました。水痘のお子さんでした。水痘は過去にワクチンの既往があってもかかることがありますので注意してください。新型コロナウイルスは、無症状か軽症の人が多いということは、免疫力で十分に対応できる病原菌ともいえます。獲得免疫が効果を発揮するには3～7日かかります。それまでは自然免疫の力で新型コロナウイルスと戦わなければなりません。自然免疫の活性は日中に高く夜間は低くなります。新型コロナウイルスに打ち勝つためには昼夜逆転の生活や不規則な生活をしないことも大切です。