

寒さも本格的になり、秋から冬へ・・・進むスピードも加速したように感じます。新型コロナウイルス感染症も、季節の進みと比例するようにどんどん加速し広がっているのが現状です。札幌市から保育園へのお知らせは、随時最新を玄関ホールに掲示しておりますので必ずご確認ください。現在、保護者の皆様への感染予防のお願いとして掲示されている内容を、改めてお知らせいたします。

お子さまの体調管理等のご協力のお願い

お子さまが発熱や呼吸器症状の発症などの体調不良時には、保育所の利用はできません。

※発熱等が認められた場合は、解熱後24時間以上が経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは、利用できません。ご理解、ご協力よろしくお願い致します。

「免疫力を上げるといい」と聞くけれど…

免疫力を担うのは血液中の白血球。免疫には、2種類あり一つは生まれた時から備わっている「自然免疫」。常に体内をパトロールしていて、敵を発見すると攻撃します。それでも退治できないときに出動するのが「獲得免疫」。特定の病気にかかることで、後天的に獲得した免疫です。「コロナの免疫がない」という表現は、「獲得免疫がない」という意味です。

自然免疫の活性化が感染予防につながる

獲得免疫は非常に攻撃力が強いのですが、出動する時は発熱などの症状が出るので、自然免疫だけで敵を退治するのが理想的。「免疫力を上げよう」という表現は、多くの場合「自然免疫（とくにNK細胞）を活性化しよう」という意味です。

step 1 唾液や粘液が防御！

最初の防御壁は口と鼻。唾液や粘液の殺菌・抗菌作用で、敵（ウイルス）を退治する。咳やくしゃみ、痰も敵を体の外に追い出すための防御反応。



免疫力を上げる生活術

- 1 腸内環境を整える
- 2 たくさん笑う
- 3 心をときめかせる
- 4 "ちんたら"運動する
- 5 平熱36.5℃以上をキープ
- 6 夜更かしをしない

step 2 自然免疫が攻撃！

自然免疫がウイルスの侵入を感知。司令塔の「マクロファージ」、攻撃力の強い「NK細胞」、敵を取り込んで処理する「好中球」などの自然免疫が、攻撃開始。



子どもの免疫力って？

生後3～6か月以降、自分の免疫力を獲得していく

生後間もない赤ちゃんには、お母さんの胎盤を通じてもらった免疫や母乳からもらった免疫があるので、感染症にかかることはあまりありません。それが生後3～6か月くらいで減少し、自分の免疫力を獲得し始めます。色々なものをなめて、体内にウイルスや細菌を入れて、免疫力を強化させていくのです。この過程で、発熱や鼻水、咳などの感染症の症状が出るのは、やむを得ないこと。乳幼児期に獲得免疫を強化していくことで、病気に強い体が作られていきます。

step 3 獲得免疫が攻撃！

マクロファージから支援要請が来て、獲得免疫の「T細胞」と「免疫細胞」が出動。敵を倒す抗体を作って攻撃する。この時高い体温が必要になるため発熱する。



それでもダメなら…



それでもダメなら…

