

## Hogyan erősíthetjük gyermekünk immunrendszerét?

Itt az ősz, jönnek a betegségek: nátha, láz, köhögés, torokfájás! „Mit tegyek, hogy a gyerekeim átvészeljék ezt az időszakot, hogy egészségesek maradjanak? „- bizonyára az idő hidegebbre fordulásával sok szülőben felmerül ez a kérdés.

Ebben a nyírkos-esős időben is elkerülhetjük gyermekeinknél a megbetegedéseket néhány egyszerű, de annál jobban működő tanács megfogadásával: sok-sok friss levegőn tartózkodás, elegendő mozgás, kiegyensúlyozott táplálkozás. Ezek nagyban hozzájárulnak az immunrendszer erősödéséhez. No meg egy csipet jókedv és türelem is elengedhetetlen! Lehet ugyan bekapkodni mindenféle tablettákat, vitaminokat, de gondolják csak el, mennyivel jobb együtt sétálni, mozogni akár az egész családdal!

Becsülettel szólva: teljesen nem lehet a gyerekeknél elkerülni a betegségeket. Az is nagy eredmény, ha a gyerek „csak” náthás és orvosságok szedése nélkül újra egészséges lesz.

**Szóval: menjünk a friss levegőre!** Ideális lenne, ha a gyerekek naponta 2 órát töltenének a szabadban. Néhány alapszabály: rossz időben is nem több mint 1 óra, nagy hidegben, fagyban maximum 30 perc levegőzés ajánlott. Jó időben meg amennyit csak lehet! Erről jut eszembe a következő mondás: Nincs rossz idő, csak nem megfelelő öltözék! Még ma is látom magam előtt néhány anyuka döbbszent arcát, amikor 2-3 éves gyerekeimmel esőben indultunk sétálni. Gumicsizmában, esőkabátban, guminadrágban igazán jó móka volt pocsolókat ugrani, szaladgálni. No, nem is találkoztunk sűrűn az orvosi rendelőben-gyermekeim igazán ritkán voltak betegek. A levegőzéshez jól fel kell öltöztetni őket, de nem túl melegen! Sose felejtsük el, hogy a kicsik mozognak! Az időjárásálló, jól szellőző, kényelmes ruha fontos. Különösen a megfelelő, meleg zokni, erős-ha lehet, vízálló lábbeli. Ha egy gyereknek fázik a lába és átnedvesedik, a megfázás veszélye nő. A lábak és a garatnyálkahártya között ugyanis visszacsatolás van: ha a lábak hidegek, az orr-és garatnyálkahártya vérellátása csökken. Így a nyálkahártya kihűl és a vírusoknak könnyebb dolguk

van. Ezért a meleg cipő, vastag zokni, egy meleg sál nehezebbé teszi, hogy a vírusok a nyálkahártyába kényelmesen befészkeljék magukat.

**A mozgás is fejleszti a gyerekek ellenálló képességét.** Tudták, hogy a testünkben sportos aktivitás során több, az immunrendszert erősítő idegpálya képződik. Gyerekek esetében legmegfelelőbb mozgásforma a friss levegőn való szaladgálás, szabad játék. Fontos velük sokat sétálni- esetleg gyalog az oviba jönni vagy haza menni, biciklizni, kirándulni. Vajon a mai gyerekek mozognak-e eleget, pláne friss levegőn- vagy ülnek a TV, számítógép előtt?

**A betegségek megelőzésében fontos szerepet játszik az étkezés is.** Bizonyára egy szülő számára sem újdonság, hogy a jól funkcionáló immunrendszerhez elengedhetetlen a megfelelő, kielégítő táplálkozás. Azonban arra már kevesebben gondolnak, hogy a rendszeres, gyakori étkezési idő és a stresszmentes, meleg légkör az asztalnál éppoly fontos, erősíti az immunrendszert. Egy cikkben olvastam, hogy azok, akik reggelente rendszeresen, nyugodt körülmények között reggeliznek, kevésbé hajlamosak a megfázásra, megbetegedésekre. Emellett az ivást sem szabad figyelmen kívül hagyni! A téli fűtési hónapokban ugyanis a szoba levegője sokkal szárazabb, mint a nyári hónapokban. A nyálkahártyánk.... Ezt csak elegendő mennyiségű folyadék bevitelével érhetjük el (legalább napi egy litert, de lehet több is!). A gyerekek számára a legegészségesebb folyadék a víz!!! Nem is gondolnák, hogy az utóbbi időben a kiscsoport elején az egyik legnehezebb feladatunk a kicsik vízivásra szoktatása!

**Megemlíteném még annak fontosságát, hogy a gyerekek jól kipihenjék magukat, eleget aludjanak.** Egy és három éves koruk között 11-12 óra alvásra van szükségük, óvodás korukra ez lecsökken 10-11 órára (természetesen egyéni eltérések lehetnek!). A szobát fontos elalvás előtt jól kiszellőztetni (ha nincs túl hideg, akár kicsit nyitva is maradhat az ablak). A jó alváshoz az ideális hőmérséklet 18°C, s a túl meleg pizsama sem szükséges. Tapasztalataink szerint a túlságosan óvott-védett gyerekek ellenálló képessége gyenge, igen hamar megbetegednek. Eddzük meg inkább gyermekeinket, ezzel is megőrizve egészségüket!

**Kívánok mindenkinek betegségektől mentes, vidám őszi napokat!**

Imre Gáborné, óvodapedagógus