

# Dlaczego dzieci mogą częściej chorować na początku roku szkolnego?

## Wrzesień to czas, kiedy układ odpornościowy wraca do szkolnej rzeczywistości

Pierwsze tygodnie roku szkolnego to czas, kiedy wielu rodziców zadaje sobie podobne pytanie: „Czy moje dziecko ma słabą odporność? Dopiero zaczęła się szkoła, a moje dziecko już jest przeziębione.”

Po wakacjach dzieci wracają do środowiska, w którym przez wiele godzin dziennie przebywają w bliskim kontakcie z rówieśnikami. Wspólne sale lekcyjne, szatnie, świetlice czy stołówki sprzyjają przenoszeniu wirusów odpowiedzialnych za infekcje dróg oddechowych.

Warto jednak pamiętać, że częstsze infekcje nie zawsze oznaczają osłabioną odporność. U dzieci, szczególnie młodszych, kontakt z różnymi drobnoustrojami jest naturalnym elementem dojrzewania układu odpornościowego. Nie oznacza to jednak, że nie mamy wpływu na zdrowie dziecka – codzienne nawyki mogą realnie wspierać jego organizm i pomagać lepiej radzić sobie z infekcjami.

## Dlaczego dzieci chorują częściej niż dorośli?

Układ odpornościowy dziecka przez wiele lat uczy się rozpoznawać i zwalczać drobnoustroje. Każdy kontakt z wirusem lub bakterią to dla niego swoisty „trening”, dzięki któremu organizm buduje pamięć immunologiczną. Dlatego dzieci, zwłaszcza w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, mogą przechodzić kilka infekcji dróg oddechowych w ciągu roku i nie musi to świadczyć o zaburzeniach odporności.

### Warto wiedzieć

Sama liczba infekcji nie świadczy o „słabej odporności”. Znacznie ważniejsze jest to, jak dziecko przechodzi choroby – czy wraca do zdrowia bez powikłań, rozwija się prawidłowo i pomiędzy kolejnymi infekcjami funkcjonuje normalnie.

## Co naprawdę wspiera odporność dziecka?

Kiedy dziecko zaczyna częściej chorować, wielu rodziców szuka sposobu na szybkie „wzmocnienie odporności”. Reklamy zachęcają do sięgania po różnego rodzaju preparaty, syropy czy suplementy. Tymczasem odporność nie buduje się w kilka dni ani za pomocą jednego produktu.

Układ odpornościowy działa najlepiej wtedy, gdy cały organizm ma dobre warunki do prawidłowego funkcjonowania. To właśnie dlatego największe znaczenie mają codzienne, powtarzalne nawyki.



### Sen – najlepszy czas na regenerację

Sen to nie tylko odpoczynek. W czasie snu organizm intensywnie się regeneruje, a układ odpornościowy przygotowuje się do walki z drobnoustrojami. To właśnie wtedy powstają i aktywują się procesy, które pomagają zwalczać infekcje.

Zbyt krótki lub nieregularny sen może osłabiać naturalne mechanizmy obronne organizmu, dlatego regularne godziny zasypiania i odpowiednia długość snu należą do najważniejszych elementów wspierania odporności dziecka.



### Codzienny ruch ma znaczenie

Aktywność fizyczna wspiera prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, również układu odpornościowego. Nie chodzi jednak o intensywne treningi czy sport wyczynowy.

Dla większości dzieci najlepszą aktywnością jest po prostu codzienny ruch – spacer, zabawa na świeżym powietrzu, jazda na rowerze czy gra w piłkę. Regularna aktywność poprawia również jakość snu, pomaga redukować napięcie i pozytywnie wpływa na samopoczucie.



### Różnorodna dieta zamiast „cudownych produktów”

Nie istnieje jeden produkt ani składnik, który „podnosi odporność”. Układ odpornościowy potrzebuje wielu witamin, składników mineralnych, białka i zdrowych tłuszczów, dlatego najważniejsza jest urozmaicona, dobrze zbilansowana dieta.

W praktyce oznacza to regularne posiłki, obecność warzyw i owoców każdego dnia, produkty pełnoziarniste, źródła białka oraz odpowiednie nawodnienie. Nie trzeba przygotowywać skomplikowanych dań – dużo większe znaczenie ma regularność niż poszukiwanie kolejnych „superfoods”.



### Szczepienia chronią przed groźnymi chorobami

Układ odpornościowy uczy się rozpoznawać drobnoustroje. Szczepienia wykorzystują ten naturalny mechanizm, przygotowując organizm do kontaktu z wybranymi chorobami zakaźnymi bez konieczności przechodzenia pełnoobjawowej choroby.

Dlatego szczepienia ochronne są jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania wielu chorobom zakaźnym oraz ich powikłaniom. Warto pamiętać nie tylko o szczepieniach obowiązkowych, ale również porozmawiać z lekarzem o szczepieniach zalecanych.



### Higiena nadal ma ogromne znaczenie

Choć wydaje się oczywista, regularna higiena rąk pozostaje jednym z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów ograniczania rozprzestrzeniania się wielu infekcji.

Warto przypominać dziecku o myciu rąk po powrocie do domu, przed jedzeniem oraz po skorzystaniu z toalety. Równie ważne jest zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu lub kichania oraz używanie jednorazowych chusteczek.

Jeśli dziecko zachoruje i źle się czuje, odpoczynek w domu pomaga organizmowi wrócić do zdrowia i jednocześnie ogranicza ryzyko przekazania infekcji innym osobom. Kwestię tego, kiedy dziecko może wrócić do szkoły, omawiamy szerzej w osobnym artykule.



### Mit czy fakt?

**MIT:** Jeśli dziecko często choruje, ma słabą odporność.

**FAKT:** Kilka infekcji dróg oddechowych w ciągu roku, szczególnie u młodszych dzieci, może być naturalnym etapem dojrzewania układu odpornościowego. O odporności nie świadczy wyłącznie liczba przeziębień, ale także ogólny stan zdrowia dziecka, jego rozwój oraz przebieg infekcji.



### Kiedy warto porozmawiać z lekarzem?

Choć infekcje są częścią dzieciństwa, są sytuacje, które wymagają konsultacji medycznej.

Warto zgłosić się do lekarza, jeśli:

- dziecko choruje wyjątkowo często lub infekcje mają ciężki przebieg,
- zakażeniom towarzyszą powikłania lub przedłużający się powrót do zdrowia,
- pojawiają się nietypowe objawy lub przewlekłe dolegliwości,
- masz wątpliwości, czy rozwój i funkcjonowanie układu odpornościowego przebiega prawidłowo.

Lekarz oceni sytuację całościowo i, jeśli będzie to potrzebne, zaproponuje dalszą diagnostykę lub postępowanie.

### Zacznij od tego

Nie próbuj zmieniać wszystkich nawyków jednocześnie. W tym tygodniu wybierz jedną rzecz, którą łatwo będzie utrzymać również za miesiąc.

Może to być:

- wspólny spacer po kolacji,
- wcześniejsze pójście spać o 15–20 minut,
- codzienne zabieranie do szkoły bidonu z wodą,
- dokładne mycie rąk po powrocie do domu.

To niewielkie zmiany, ale właśnie z nich buduje się zdrowie – nie tylko we wrześniu, ale przez cały rok.

### Najważniejsze do zapamiętania



✓ Częstsze infekcje po rozpoczęciu roku szkolnego są zjawiskiem częstym i nie zawsze oznaczają osłabioną odporność.

✓ Odporność buduje się każdego dnia – poprzez sen, aktywność fizyczną, dobrze zbilansowaną dietę, szczepienia ochronne i codzienne nawyki.

✓ Nie istnieje jeden produkt ani suplement, który zastąpi zdrowy styl życia.

✓ Największe znaczenie mają małe, regularnie powtarzane działania, które można wprowadzić do codziennego życia całej rodziny.