



平成31年1月4日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

あけましておめでとうございます

年末年始と楽しいことが続いたと思います。生活リズムが乱れ気味になったお子さんもいるのでは？
風邪予防のためにも生活リズムを整え、冬を乗り切りましょう。

風邪の原因はほとんどがウイルスによるものです。

- ① 鼻やのどにウイルスがつきますが、粘液が出てウイルスを洗い流します。それが痰や鼻水です。
- ② 鼻やのどが乾燥したり、体力が落ちてくると、ウイルスはのどの奥の細胞に入り込みます。すると急激にウイルスが増殖し、それを外に出そうと更に頑張るため、鼻水がひどくなります。
- ③ 血液中の白血球は、爆発的に増えたウイルスを食べ続け、何とか数を減らそうと頑張ります。それと同時に「発熱してくれ〜」のサインを体温調節中枢というところに送ります。
- ④ ウイルスが好きな体温は35~36℃。それ以上に体温が上がると、ウイルスの増殖が抑えられ、またウイルスに対抗する免疫物質が活発になりウイルスを退治します。
- ⑤ 熱が下がり順調に回復すれば、抗体ができ、同じ風邪にかかることは少なくなります。しかしウイルスの種類は数多くあるため、体力が落ちているこの時期を違うウイルスがねらっています。熱が下がったからといって安心せず、体力の回復に心がけるようにしましょう。



風邪をこじらせてなる怖い病気（合併症）

いつまでも風邪が治らない状態を「風邪をこじらせた」と言いますが、風邪で抵抗力が低下している身体に細菌が入ってくると、種々な合併症（気管支炎・肺炎・咽頭炎・急性中耳炎など）を引き起こし、入院が必要になることもあります。

特に、抵抗力の弱い2歳くらいまでの子供は、風邪をこじらせやすく、合併症を起こし易いと言われます。早めの対応をしていきましょう。



1月の予定

7日（月）身体測定

9日（水）乳児検診

12月の報告

12月は嘔吐や下痢でお休みする園児がいました。{風邪による胃腸炎}と診断されることが多かったようです。{お腹のカゼ}といわれるものですが、これも感染性胃腸炎のひとつです。嘔吐や下痢がおさまっても、食事が普段通り食べられない間は、自宅でゆっくり回復を待ちましょう。