



2月保健だより

令和6年1月31日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

1年で最も寒い季節になりました。この時期はインフルエンザやノロウイルス等にも気を付けましょう。病気は人のよって症状の出方が違います。私たちの体は生まれながらにして自分で自分を守るシステムが備わっています。それを免疫と言いますが、免疫力の違いはどの辺にあるでしょうか？まずは〇×クイズに挑戦して、免疫力を高める方法を探ってみましょう。

Q1 菌はすべて悪者である

Q2 高めの濃度で消毒していれば安心である

Q3 腸内細菌の種類が多い人は免疫力が高い

Q4 清潔すぎる環境で育った子どもは、腸内細菌の種類が少ない

Q1の答え ×

私たちはたくさんの細菌に囲まれて生活しています。机や床、人間の体にも。でも菌はすべて悪者ではありません。ほとんどは何も悪さをしないどころか、病原菌から私たちを守ってくれる常在菌です。

Q2の答え ×

消毒をすると、病原菌ばかりでなく、常在菌もやられてしまいます。常に高い濃度で消毒していると、常在菌がいなくなり、返って病原菌が繁殖しやすくなったり、耐性菌と言って病原菌がその消毒は死滅しなくなったりしてしまふことがあります。

Q3の答え ○

体は病原菌に出会うと抗体を作り、病原体をやっつけることができます。そのシステムを活性化するのはお腹の腸内細菌です。腸内細菌の種類が多い方が免疫力が高くなります。

Q4の答え ○

腸内細菌の種類は様々な菌と触れ合うことで多くなります。3歳までの生育環境で腸内細菌の種類が決まると言われており清潔すぎる環境は病気やアレルギーになりやすくなる可能性があります。赤ちゃんが色々舐めるのは免疫をつける意味もあります。



2月の予定

6日（火）身体測定

7日（水）乳児検診

子どもでも花粉症になる？

毎年2月に入るとスギ花粉の飛散が確認されます。花粉症は、小さい子はつらさを言葉で上手く伝えることが出来ないので、気になる症状が見られたら一度病院受診をお勧めします。

【気になる症状】

⇒透明な水っぽい鼻水が続く・くしゃみが出る・鼻づまり・目をこする
目を痒がる・目の充血



【もし花粉症と診断されたら】

⇒花粉の飛ぶ時期は布団を外に干さない・部屋に入るときは服についた花粉を払う
外から帰ったら、シャワー浴や洗顔または濡れたタオルで顔を拭く

1月の感染症はインフルエンザ感染症が1名でした。 暦の上では2月4日は立春ですが、今が最も寒い時期。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ病気に負けない体を作ります。天気の良い日は、外遊びをしましょう。