



テラスハウス保育園

2月5日はニコニコの語呂から『笑顔の日』とされています。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるように接し方や言葉遣いにも気をつけたいですね。また、まだまだ寒い日が続いています。空気が冷たく、とても乾燥しているので、風邪やインフルエンザにも注意が必要です。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心掛けて、病気に負けない体を作って、元気に過ごしましょう。

元気っこ教室

あおば組、わかば組で「鼻水のかみ方」の練習をしました。

鼻から息を出すこと、片方ずつ息を出すことが難しいので、「風船」を使って楽しく練習しました。風船に書いてある絵を見て「あっ！パンダだ」「ペンギン！」と嬉しそうに見せてくれましたよ。

セウをするときは



また、咳やくしゃみが出る時手や腕で口や鼻を覆う方法も伝えています。「忍者に変身！」して周りの友達へうつすことも防いでいきたいですね。



子どもでも花粉症になる？

毎年2月になると、スギ花粉の飛散が確認されます。近年花粉症の診断を受けるお子さんが増えています。小さい子は、花粉症のつらさを言葉で上手に伝える事が出来ないため、気になる症状が見られたら、一度病院を受診することをお勧めします。

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
鼻が詰まる
目をこすったり、かゆがる



悪化させないために出来る事

アレルギー対策の基本は、「原因となる物質に触れない」ことです★



花粉は、晴れて風の強い日の午後
に飛散し、雨の日になくなる傾
向にあります。



上から降ってくる花粉が顔にかか
らないようにつばのついた帽子な
どでガードしましょう。



帰宅後の衣服には思った以上に花粉が付着しています。家に入る前に「衣服を払う」帰宅後は「すぐにうがい」を習慣にしましょう。

また、外に干した布団や洗濯ものにも花粉が付着しています。布団などは、はいたり、取り込んでから掃除機をかけるなどして花粉を取り除くひと手間を掛けましょう。

健康状況



ますます寒さが厳しくなってきました。1月に入りA型インフルエンザや胃腸炎などで休まれるお子さんがおられました。現在近隣では「B型インフルエンザ」が流行しています。換気、加湿など室内環境を整え、お子さんの体調の変化に気を配っていきたいです。ご家庭でも手洗い、うがいを忘れずに、人込みへのお出かけの際はマスクを着用するなど、感染予防にご留意ください。



保健行事

身体計測

2月10日(火)

元気っこ教室

「なんでがらがらうがいをするの？」

2月17日(火)



「免疫」ってなに？

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て、これを『免疫』といいます。病気は人によって症状の出方が異なりますが、免疫力の違いはどこにあるのでしょうか？



○×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」「ウイルス」は全て悪者である

Q3. 腸内細菌の種類が多い人は免疫力が高い

Q2. 高い濃度の消毒液で消毒していれば安心である

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、ヒトの体にもいます。でも、全ての細菌が悪ではありません。ほとんどは何も悪さをしないところか、病原菌から、私たちの体を守ってくれている『常在菌』と呼ばれる菌もあります。

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。常に濃度の高い消毒液で消毒していると、常在菌がいなくなったり、却って病原菌が繁殖しやすくなったり、耐性菌が出来てしまうこともあります。



耐性菌とは？・・・病原菌が消毒液よりも強く、死滅しなくなってしまう菌のこと。

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事が出来ます。そのシステムを活性化するのは、お腹にある「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されており、**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もあります。**また、赤ちゃんが様々な物をなめるのは、**免疫を付ける意味もあります。**



腸内細菌を増やし、免疫力を高めるために出来る事

- ◎苦手なものを少しがんばって食べてみる
- ◎決まった時間に布団に入り、しっかり眠る
- ◎いつもと同じ時間に起きて、朝ご飯をしっかり食べる
- ◎体をしっかり動かす