



スマイルーハウス保育園

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接し方や言葉遣いにも気をつけたいですね。まだまだ寒い日が続いている。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、病気に負けない体を作り、元気に過ごしましょう。

## 子どもも『花粉症』になる！

### ✿ 発症は0歳から・・・(2歳ごろから発症する場合が多い)

両親や兄姉がダニやハウスダスト、食物アレルギーなどをもっていたり、喘息や鼻炎などの病気がある場合は、アレルギーの素因を持って生まれてくる可能性がある。

### ✿ 症状は「鼻づまり」と「鼻水」

未就学児は鼻腔が狭く、鼻づまりの症状がよく見られる。

鼻呼吸が苦しそう・寝ている時にいびきをかいている・サラサラの鼻水が止まらない時は、「花粉症のサイン」です。

### ✿ 『中耳炎』や『喘息』につながることも

鼻は耳やのどに直結しているため、鼻詰まりや鼻水をそのままにしておくと「滲出性中耳炎」や「喘息」などにもつながりやすくなる。鼻詰まりや鼻水の症状が出ている時は早目の受診が大切！

### ✿ 風邪かどうかを見極めるポイント

①鼻水の状態 風邪：黄色く粘りのある鼻水  
花粉症：透明でさらさらした鼻水



②花粉症の場合、目や皮膚のかゆみを引き起こす。手で顔などをこすっていないか要チェック！

### ✿ 子どもの花粉症は「小児科」を受診するのがベスト！

他のアレルギー症状や喘息、アトピーなどの病気を持っている可能性もあるため、総合的に診てくれる小児科を受診しましょう。



### ✿ 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。



花粉は、通常晴れて風の強い日の午後に飛散し、雨の日に少なくなる傾向にある。



上から降ってくる花粉が顔にかかるないようにガード出来る。



帰宅後の衣服には思った以上に花粉が付着している。衣服を払う、うがいを習慣にしていく。  
外に干した布団や洗濯ものにも花粉が付着している。布団などは、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る。

## 健康状況



年末年始のお休み明けに「胃腸炎」の診断を受けるお子さんがおられましたが、ご家庭の協力や室内環境を整えたり、手洗い・うがい、手指の消毒を丁寧に行なうことで早期に終息しています。

近隣の保育園や小学校では、「インフルエンザ」の流行が続いている所もあるようです。

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、感染予防を行いましょう。



## 保健行事

### 2月18日(水)身体計測

【 ばんび組 元気っこ 】

2月19日(木)「歯磨きの仕方を知ろう」

2月26日(木)「鼻のかみ方を知ろう」



## 「免疫」って なあに？

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違いますが、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

Q2. 高い濃度の消毒液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、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どころか、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。



### やあみよう！ 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