# 2月 ほけんだより

たがみ台保育園　R8.1．30(金)　発行

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌は、絶滅しないように威力をどんどん進化させています。その進化に劣らないよう、私たちは身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境づくりにも気を配ることが大切です。

１月には水疱瘡やインフルエンザＡ・Ｂ、マイコプラズマ肺炎に罹る園児がいました。また、保護者の方が家庭内で罹患するケースもありました。感染拡大しないよう、私たち一人ひとりが感染予防の為に行動を心掛け、感染予防、感染拡大に努めていきましょう！

## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

**予防**

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

## 目の充血、かゆみは要注意！　結膜炎（けつまくえん）

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

| ウイルス性 | 細菌性 | アレルギー性 |
|---|---|---|
| | | |
| 目が開かないほどの目やに | 黄色っぽい目やにと充血 | とても強いかゆみと充血 |

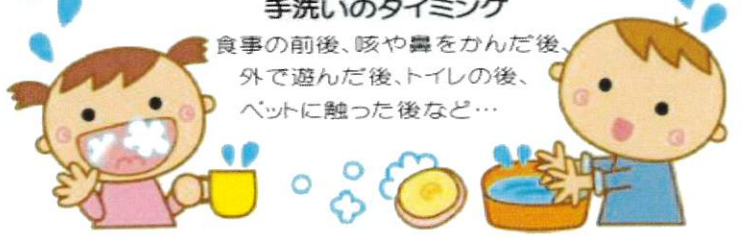
原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

## 感染症予防の基本は「手洗い」です！

手指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いだけで 1/100に、石鹸などで 10 秒揉み洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1/10000に減らせます。

### 手洗いのタイミング

食事の前後、咳や鼻をかんだ後、外で遊んだ後、トイレの後、ペットに触った後など…



## “笑う”だけで心もからだも元気アップ!!

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

**“笑う”と他にもいいことが！**

脳の働きがよくなる　血の流れがよくなる
自律神経のバランスがよくなる
ストレス解消になる　幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです！

**現在園で出ている感染症**

インフルエンザＢ型