

# ほけんだより



令和2年2月  
こでまり保育園  
～第11号～

2月に入り、暦の上では春を迎えました。今年は暖冬のため暖かくなったり寒くなったりと体調管理が難しくなっています。インフルエンザも全国的にまだまだ流行っています。冬場の感染症を予防するために、引き続き手洗い、うがいをしっかり行い、免疫力アップのためにも規則正しい生活を心がけていきましょう。また、空気の乾燥からお肌のトラブルや花粉症(アレルギー)の症状が出やすい時期でもあります。気になる症状がある場合には早めの受診をお勧めします。

## 免疫力アップには、発酵食品が効果的！

免疫細胞の60～70%は腸内で活動していて、腸に生息している「善玉菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあります。

### ★善玉菌を増やしてくれるのは…

納豆やぬか漬、みそや醤油、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的です。また、食物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果を発揮します。

### ★冷たい物は避けて温かい食事にしましょう。

冷たい食事は体を冷やし腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせます。

### ★和食は免疫力アップに優れた食事です。

カロリーや栄養バランスも良く、発酵食品が多い『和食』は、免疫細胞を高めるのにとっても効果的です。

心もホッと温まるメニューも多いので頻繁に取り入れたいですね。

## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

## 鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

