



2月に入り、暦の上では春を迎えました。今年は全国的にインフルエンザが流行し、園でも少しずつ感染者が増えています。今後も引き続き手洗い、うがいで病気を予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整えていきましょう。また、最近では、子どもの花粉症も増えてきています。小さい子は症状やつらさを言葉で伝えることが難しいので、気になる症状が見られる場合は早めの受診をお勧めします。



花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



目の充血、かゆみは要注意!

けつ まく せん
結膜炎

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。

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…

納豆やぬか漬け、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。