

ほけんだより



令和5年2月
こでまり保育園
～第11号～

2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われており、気温が低く乾燥した日が続いています。今年に入って3年ぶりにインフルエンザの感染が広がっており、新型コロナウイルスと同時流行している状況です。インフルエンザ(流行性感冒)は、38℃以上の急激な発熱、関節痛や筋肉痛、倦怠感や悪寒が現れ、鼻みず、咳などの症状を伴いますが、一般的にかぜ(普通感冒)の場合は比較的ゆっくりと症状(くしゃみ・鼻みず・鼻づまり、咳・のどの痛み等)が出ます。新型コロナウイルスの症状の現れ方は個人差がありますが、普通のかぜと同様に咳・発熱などがみられ、初期症状はインフルエンザと見分けが付きにくい様です。感染経路はいずれも「接触または飛沫を介した感染」です。感染症流行で大変な時期ですが、基本的な感染予防対策のうがい、手洗い、マスクの着用と生活のリズムや食生活を見直して感染予防に努めていきましょう。

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、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。

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



スキンケアについて

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

●乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

