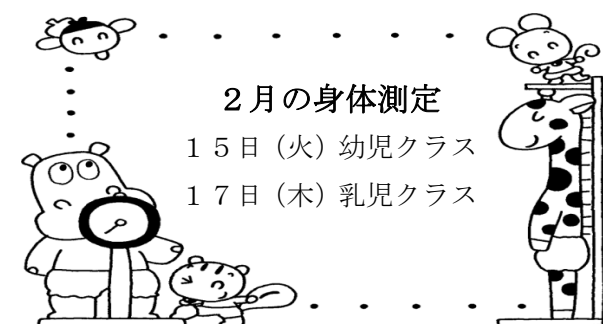




朝晩寒い日が続きますが、毎日子どもたちは元気いっぱい外遊びに出かけていきます。乳児さんは、お散歩に出掛け沢山歩いています。幼児さんは、園庭に出て、遊具で遊び、縄跳び、マラソンなど色々なことに一生懸命挑戦して体を動かしています。1月は感染性胃腸炎の患児数も少なくなり、ほっと一安心しているところです。しかし、インフルエンザA型の流行がみられ始めました。乾燥・低温の環境は、まだまだウィルスが大好きな季節です。体調を崩さないよう、環境に気をくばり、丈夫な体をつくって、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



<1月の感染症>

感染性胃腸炎	乳児2名	幼児4名
インフルエンザA型	乳児1名	幼児3名
溶連菌感染症	幼児1名	

～乾燥が気になる季節です。子どもたちのスキンケアを忘れずに～ <子どもの皮膚は荒れやすい！？>

保育園でも皮膚が乾燥しているお子様が多くなり、目立つようになってきました。子どもの皮膚は大人に比べて皮脂の分泌が少なく、肌のバリア機能が未発達のため、乾燥しやすく、刺激にも敏感です。そのため、空気の乾燥する冬の季節は、カサカサになって白く粉をふいたようになることがあります。乾燥により、皮膚のかゆみが強くなって、掻きこわしてしまうと、炎症を起こしてしまいます。十分に注意しましょう。入浴剤や保湿剤でスキンケアをしても、あまり改善が見られない場合は、皮膚科を受診するようにしましょう。



～花粉の季節です～花粉症対策を～

今年も花粉症の季節がやってきました。最近では、乳幼児の花粉症患者も増加していると言われています。花粉の飛散については、テレビや新聞などでも花粉情報として報道されますが、こうした花粉情報も普段から上手に利用して、花粉の時期を乗り越えましょう。

★なぜ花粉症になるの？

＊ 花粉症にかかるのは、花粉を吸い込むことで体内に「IgE抗体（免疫グロブリンE）」という抗体をつくる体質、俗にいう「アレルギー体質」の人に限られます。この抗体ができない体質の人は、花粉が目や鼻の粘膜に付いても症状は出ません。IgE抗体を持っていても、生まれた時から花粉症にかかるのではなく、発症までにある程度の期間がかかります。IgE抗体を持つ人は、子どもの頃から花粉を吸い続けることで、体内に徐々にIgE抗体が蓄積されていきます。それがある水準を超えると突然、花粉症の症状が出てくるのです。

水道の蛇口からぽたぽたとコップに落ちていた水が、あるとき突然、コップからあふれ出すのと同じ状態だと考えるとわかりやすいでしょう。ですから、体内に入る花粉の量が多ければ多いほど早期に発症することになります。逆に、IgE抗体を持っていても、花粉に接する機会が少なければ、一生、発症しない人もいます。

★今は花粉症ではないのですが、今後花粉症にならないためにはどうすればいいのでしょうか？

＊ 大量の花粉に出会うと、体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。そして、抗体をたくさん産生すると、花粉症を発症しやすくなります。これまで軽症で花粉症であることに気がつかなかった方も、花粉を鼻からたくさん吸い込んだり、目に入ったりすると、花粉症の症状が強くなります。花粉になるべく接しないことは重要なことです。

★どんな花粉がいつ飛んでいるのでしょうか？

＊ 関東地方では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。

★日常生活で気をつけることは？

＊ 花粉症の症状がある人は早めのマスクの着用で、できるだけ早いうちから花粉で鼻粘膜が刺激されるのを防ぐようにしましょう。

＊ 花粉症に負けないためにも、睡眠を十分にとる、早寝早起きを心がけるなどの、規則正しい生活をするのが大事です。

＊ 服装は、目の細かい素材で表面がツルツルしたものを着るようにしましょう。

＊ 外から帰ってきたら服の花粉を落とし、手洗い、うがい、鼻をかむ、顔を洗うなどをして花粉を取り除きましょう。