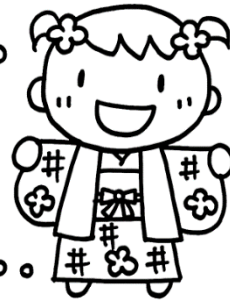


ほけんだより

令和2年
1月



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いたします！！



ご家族そろって、よい年を迎えられたことと思います。今年も誰もが健康で元気な一年になりますように！！

去年は、12月になっても暖かく夏日になることもありました。元気に過ごす為に食事と睡眠には気をつけ、感染症の予防のために、手洗い、うがいは毎日の習慣にしましょう。



「今年こそは、風邪に気をつけるぞ」と思っても、毎年ひいてしまう風邪。風邪の原因はほとんどがウイルスによるもので、その数は200種類以上とされています。数多くのウイルスを撃退し、元気に保育園に登園できるように風邪についての理解を深め、予防に取り組みみましょう。

風邪にかかる仕組み

①健康な体では・・・
鼻、喉にウイルスがつかますが、粘液が出てウイルスを洗い流します。それが痰や鼻水です。

⑤回復へ・・・
熱が下がり順調に回復すれば、抗体ができ、同じ風邪にかかることは少なくなります。しかし、ウイルスの種類は数多くあるため、体力が落ちているこの時期を違うウイルスがねらっています。熱が下がったといって安心しないで、体力の回復に心がけてください。

②1～3日後

鼻、喉が乾燥したり、体力が落ちてくるとウイルスは、喉の奥の細胞に入り込みます。すると急激にウイルスが増殖し、それを外に出そうとさらに頑張るため、鼻水がひどくなります。

④発熱

ウイルスが好きな体温は35～36℃。それ以上に体温が上がると、ウイルスの増殖が抑えられ、またウイルスに対する免疫物質が活発になりウイルスを退治します。

③体の抵抗

血液中の白血球は爆発的に増えたウイルスを食べ続け、何とか減らそうと頑張ります。それと同時に「発熱してくれ～」のサインを視床下部の体温中枢に送ります。



熱が出てもあわてないで！

熱は自分の体を守るための防御反応です。体温が上がると、体内の免疫細胞の活動が高まってウイルスへの攻撃力が高まります。脳からの指令により体温を上げているのです。解熱剤を使うと、脳からの命令に逆らって戦いを休ませてしまうこととなります。そのためウイルスに対する免疫もつきにくくなります。解熱剤の正しい使い方は、むやみに使わず、お子さんの状態によって判断してください。①熱が高くつらそうにしている（めやすは38.5℃以上）

②機嫌が悪くよく眠れない ③水分が取れない など
発熱した場合や解熱剤を使用した場合は、ゆっくり休んで体調を回復させることが望ましいため、24時間はご家庭で様子を見るようにご協力よろしくお願いします。日頃から、ご家庭や職場で話し合い、協力してもらえ環境を整えることができればいいですね。