



発行：2017年9月25日



保健だより 10月号

日中は暖かいと思っても朝夕は急に冷え込んできたり、気温の差が激しく何を着たらよいか戸惑ってしまう季節です。気候の変化に伴い体調を崩すことが多くなるのもこの時期ですが寒いからとすぐに着込むのではなく、衣服を調節しながら丈夫な身体づくりを心がけましょう。

10月15日は世界手洗いの日

2008年に、せっけんを使った正しい手洗いを広めるため、10月15日を「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」と決めました。せっけんを使った手洗いの普及で守れる命は、世界で約100万人と言われています。(日本ユニセフ協会HPより抜粋)

インフルエンザの流行期が間もなくやってきます

① 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐために、次の正しい方法で石けんを使って手洗いをしましょう(インフルエンザウイルスは石けんに弱い)

② ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③ 10月に1回目、11月中に2回目の接種が完了するように予防接種を

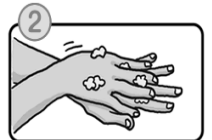
小さな子どもの場合、1回の接種だけでは十分な免疫ができません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほどたったところからです。毎年、流行するウイルスの型が違い、それに合わせてワクチンがつけられています。前のシーズンに接種していても予防効果は期待できませんので、原則として毎年、2回ずつ接種しましょう。

④ うがいで保湿

口に入ったウイルスを減らす効果やがある他、乾燥しているとうつり易くなるので、うがいは口中の保湿にも役立ちます。ガラガラうがいが苦手な子どもいますが、ウイルスは口中手前で感染するといわれており、クチュクチュうがいで十分効果があります。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の関節を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

薄着の習慣は秋がチャンス！

秋になると日中の日差しが柔らかくなり、朝晩の気温が低下してきます。季節の移り変わりをうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが健康づくりのコツです。

私たちの園では、「薄着・裸足保育」を健康な体づくり・子どもの遊びへの意欲醸成のための要であると考えています。遊ぶ時は散歩時を除いて体づくり意欲づくりのために裸足・薄着に取り組んでいます。

◎薄着にするとどうして健康な体がつくられる？

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。

皮膚には、身体の内部の保護と共に、外界の温度を即座に脳(間脳)に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとします。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとします。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。免疫力が強くなることで「病気になりにくい健康なからだ」になっていくというわけです。では反対に、普段から厚着に慣れているとどうなるかといえば、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。また、厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射(体熱を放射する反射)が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりやすくと、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいます。その結果、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から薄着を心がけていれば、しょっちゅう訓練しているようなものなので、体温は奪われにくくなります。

◎では、実際にどうすれば？

「子どもは大人よりも体温が高い」ということと、「よく動く」ということを頭に入れておき、もう1枚着せようかどうか迷った時は、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。<参考文献>日本保育園保健協議会 編 『保育保健の基礎知識』 日本小児医事出版社

