



ほけんだより 秋号

10月吉日
社会福祉法人優愛会
太陽認定こども園
看護師 星 真紀

夏の暑さもおさまり、少しずつ秋らしくなってきましたね。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになり寒暖差で風邪をひきやすくなる時期です。免疫力を上げるために栄養豊富で体に良いものを食べて、たくさん運動して、風邪に負けない強い体を作りましょう。

注意

手足口病の再感染が見られています

手足口病に感染した場合、その原因となったウイルスの免疫が獲得されますが、原因となるウイルスは複数あるため、感染したことのないウイルスに感染した場合に手足口病を再発する可能性があります。再発を予防するために手洗いや手指消毒、免疫力を低下させないためにしっかりと睡眠をとりましょう。

マイコプラズマ肺炎が流行してきそうです

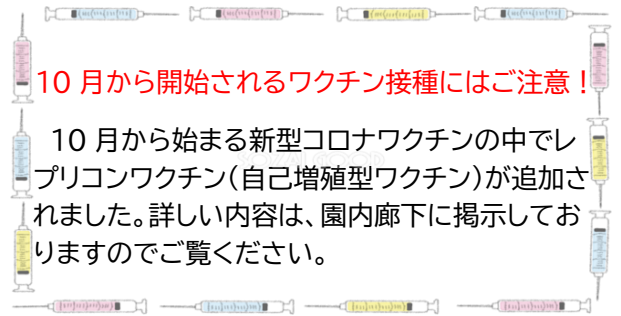
最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1か月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前にひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診しましょう。

体温のおはなし

「発熱」は、免疫が働いている証拠で、ウイルスや細菌が体内に侵入した時に体を守るために必要な防御反応です。体温が上昇すると、白血球や免疫系の細胞が活発に働き体内のウイルスや細菌を退治していきます。解熱剤をやみくもに使用すると、体温が上がりきらず、防御反応が活性化しないことでかえって病状が長引いてしまう可能性があります。

- 35℃・・・がん細胞活性化、免疫力が低下
- 35.5℃・・・自律神経失調症、アレルギー症状出現
- 36.5℃・・・健康体で免疫力旺盛
- 37.5℃・・・菌やウイルスに強い状態
- 38℃・・・免疫力が強くなり白血球が病気と闘う

潜伏期間は14~21日と長く感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防できます。飛沫感染で広がるため手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。免疫力が低下している時に感染しやすいため栄養や睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心掛けましょう。



10月から開始されるワクチン接種にはご注意ください！

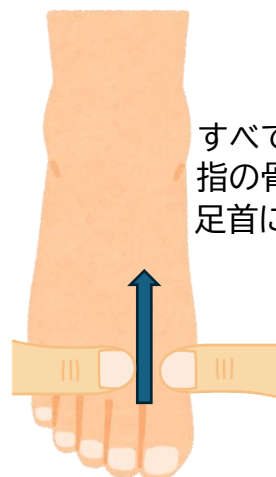
10月から始まる新型コロナワクチンの中でレプリコンワクチン(自己増殖型ワクチン)が追加されました。詳しい内容は、園内廊下に掲示しておりますのでご覧ください。

★免疫力UP! 6カ条★

- ①睡眠時間は目安7時間!
(携帯電話を枕元に置くと睡眠の質がダウン)
- ②こまめにたっぷり水分補給(体や粘膜が乾燥しないように)
- ③1日3食バランスよく摂ろう
(タンパク質・ビタミン・発酵食品を積極的に摂ろう)
- ④体をポカポカ温めよう! お風呂にしっかり浸かろう!
(体温は1℃下がると、免疫力は30%ダウン)
- ⑤適度に体を動かそう
(筋肉量アップで血行・体温・代謝アップ)
- ⑥よく笑おう
(免疫力に欠かせないナチュラルキラー細胞を活性化)

免疫力UPのつぼ

このつぼは呼吸器症状もよくなります



すべての指の間をマッサージ
指の骨と骨の間を
足首に向かってもむ

