



厳しい寒さが続いています。梅のつぼみがふくらみはじめ、少しずつ春の気配も感じられるようになりました。今月の保健便りは、2月20日の「アレルギーの日」に因み、アレルギーについてふれてゆきます。



アレルギーってなに？

人の体には、細菌・ウイルス・寄生虫などから、身を守るための免疫が備わっています。この免疫の働きが環境の変化などから異常を起こしてしまい本来無害なはずのものにも過剰反応をし、発疹などの皮膚症状や、くしゃみ・鼻水などの呼吸器症状などさまざまな症状をおこしてしまう状態が「アレルギー」です。



・気管支喘息

ゼーゼーヒューヒューという音を伴う呼吸困難をくりかえす疾患です。周囲のアレルゲンを減らすための掃除や換気をしてゆくことが予防となります。

・食物アレルギー

特定の食物により、じんましん・咳・腹痛等の症状がでることです。症状は全身性に生じることもあり、原因となる食物を摂取しないことが対策の基本となります。

代表的なアレルゲン

- ・花粉
- ・ハウスダスト
- ・食べ物
- ・動物の毛

・アナフィラキシーショック

アレルギー反応により、皮膚、消化器、呼吸器の症状が複数同時にかつ急激に出現した状態です。嘔吐や息がしにくくなる、失神などの緊急性の高い症状が出ます。

アナフィラキシーショックの対応には「エピペン」と呼ばれるペン型の注射薬が用いられます。園では、アナフィラキシーショック時の対応を研修で行い、全職員が行えるようにしています。



・アトピー性皮膚炎

痒みのある湿疹がでたり治ったりをくりかえす疾患です。保湿をしっかりと行い、紫外線など肌の負担を減らすようにしましょう。



・アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜にアレルギー反応による炎症が起こり、くしゃみや鼻水などをひきおこす疾患です。花粉症の場合、花粉の飛散時期は体に花粉が付かないよう眼鏡や帽子などを着用し、室内へ入る時は服や髪についた花粉を



室内の環境をみなおしてみよう！

室温：18～22℃ 冷房設定温度：26～28℃
湿度：50～60% 暖房設定温度：18～20℃

在宅時間が長くなることが多くなりましたが、お家の環境はどうしていますか。空気が乾燥していると、ウイルスの活動が活発になると言われています。また、お子さまの乾燥はウイルスに対する防御機能が落ち感染しやすい状況となる場合があります。

温度が低いときには、小さなお子さまも体温を一定に保つためにエネルギーを使うので、体力を消耗しやすくなってしまいます。

そのため、温度や湿度を一定に保つことは健康の維持のために重要になってくるのです。

部屋の湿度を上げるポイント

- ・室内で洗濯物を干す
- ・加湿器をつかう



お子さまの乾燥のケアのポイント

- ・こまめに水分を摂る
- ・保湿剤をつかう