保健便り　2月

令和6年2月
病児・病後保育室　下北沢ひよこ園
スマイルキッズ駒繋保育園

暦の上では春の始まりですが、冬の寒さは2月がピークです。お子さまが心地よくお過ごしいただけるように、引き続き室内環境や衣服の調節、感染症予防に配慮してゆきたいと思います。
今月の保健便りでは、「2月20日はアレルギーの日」に因み、アレルギー疾患についてお伝えします。

アレルギーってなに？

人の体には、細菌やウィルス、寄生虫などから身を守るための「免疫」という仕組みが備わっています。この免疫の働きが環境やライフサイクルの変化によって異常を起こし、くしゃみ、発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。

食物アレルギー

特定の食べ物に対して免疫反応が過剰に反応してしまい、じんましんやかゆみ、腹痛、咳などのさまざまな症状を引き起こします。
原因となる食べ物を食べない、触れないことが対策の基本となります。

気管支喘息

いろいろな刺激により、空気の通り道である気道が狭くなり、”ゼーゼー”“ヒューヒュー”といった喘鳴や咳、呼吸が苦しいなどの症状を繰り返す病気です。
ダニやハウスダスト、カビ対策をしたり、風邪やウィルス感染を予防して悪化を防ぎましょう。
風邪の時に一時的になる喘息性気管支炎とは異なります。

アトピー性皮膚炎

良くなったり悪くなったりを繰り返す、かゆみのある湿疹がみられる病気です。
皮膚のバリア機能（外部の刺激や体内の水分を皮膚から失われるのを防ぐ機能）が低下していることで起きます。スキンケア不足により、他のアレルギー疾患が発症してしまうことがあります。心配な場合は医師に相談し、保湿剤で皮膚のバリア機能を守っていきましょう。

アナフィラキシー

アレルゲンが体内に入ることによって全身にいろいろな症状が同時に急激に現れます。じんましんなどの皮膚症状に加えて、腹痛や嘔吐などの消化器症状、息がしにくい、咳込みなどの呼吸器症状、ぐったりするなどの全身の症状などが出現します。
血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといいます。

代表的なアレルゲン
- ダニ、ハウスダスト
- 花粉
- ペットの毛
- 食べ物

アナフィラキシーの対応には、『エピペン』と呼ばれるペン型の注射薬を使用します。
園では、食物アレルギー症状への対応を全職員が行えるようにしています。

アレルギー性鼻炎

鼻の粘膜にアレルギーが起き、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが起こる病気です。
花粉症は季節性アレルギー性鼻炎です。
ダニやハウスダスト対策を行い、花粉症の場合は、メガネを着用する、つばの広い帽子をかぶる、服に付いた花粉を払ってから家に入る、帰宅後はうがいや洗顔を行うようにしましょう。

冬の感染症を予防しましょう！

感染症の原因となるウィルスは低温で乾燥した環境を好みます。そのため、冬はウィルス感染が広がりやすいです。
また、寒さで体温が下がると、体の免疫力が落ちてしまいます。栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で免疫力を高めましょう。

咳エチケット

- ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
- 袖や肘の内側で口や鼻を覆う

手洗い

石けんを使用し、よく泡立てて洗い、流水でよくすすぎましょう。
洗った後はしっかり水分を拭き取りましょう。

うがい

のどの粘膜についたウィルスや細菌を洗い流したり、喉にうるおいをあたえます。

室内環境

- 室温：18～22℃
- 湿度：50～60%
- 1時間に2～3分程度換気を行う