

ほけんだより

3 月 号
末 広 認 定 こ ど も 園 室
保 健 室

平成30年が明けてあっという間に2ヶ月が過ぎました。いく（1月）にげる（2月）さる（3月）とはよく言ったものですね。先日、駅前で鶯の鳴き声が聞こえました。また、園の玄関先にある梅の木はすっかり花が終わり散ってしまうほどです。まだ寒いと感じる日が多いですが、春はそこまでやってきているのかもしれないね。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝食は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



食べもので花粉症対策？



乳酸菌が効くらしい・・・

花粉症の症状を緩和するとして話題なのが乳酸菌。そもそも「乳酸菌」とは「糖を分解して乳酸を作る細菌の総称」です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や乳酸菌飲料、キムチや味噌などの発酵食品に多く含まれます。乳酸菌は腸の中の細菌のバランスを改善し、体の調子を整えるといわれています。いわゆる「善玉菌」として腸の中で働くのです。その中で、花粉症の症状緩和に効果があるといわれている乳酸菌の種類があるらしいのです。腸内の免疫細胞のバランスを整えることで、症状を緩和するといわれています。最近では、L-92 株という種類の乳酸菌で、食品で初めて花粉の人工曝露実験（食品を摂取して、花粉の飛んでいる室内に入ってもらって自覚症状を確かめる実験）を行って、眼のかゆみや鼻のかゆみが軽快するという実験結果が出たという話です。

ポリフェノールも???

花粉症対策の機能性食品には「ポリフェノール」というものの一種が多いそうです。

ポリフェノールは、くしゃみや鼻水といった花粉症の症状を引き起こす炎症物質（ヒスタミン、ロイコトリエン）が放出されるのを抑制するといわれています。ブルーベリーやココア、大豆等もポリフェノールが多く含まれていますよ。他には…

- ミント（ミントの清涼成分を抽出したあとにのこるミントポリフェノール）
- シソの葉（ローズマリン酸＝ポリフェノールの一種）
- 甜茶（てんちゃ）（バラ科の甜茶に含まれる成分：甜茶ポリフェノール）
- ベにふうき茶（お茶の一種）（メチル化カテキン＝カテキンはポリフェノールの一種）
- 加工用トマトの皮に含まれる成分（ナリングニンカルコン＝ポリフェノールの一種）

花粉症対策の食事の基本は、動物性タンパク（肉・魚）や脂肪をとりすぎないように気を付け、野菜中心のバランスのよい食生活をするよう気をつけることが重要です。結局は好き嫌いせずにバランスのよい食事を心がけることです。でも、上記の食品も、ある程度の効果は期待できそうですので、試してみるのも一つの方法ですよ。ただし、即効性はなさそうですので、摂るとすれば飛散前から気長に摂取するのがよさそうです。・・・もう飛散していますが。

先月の罹患人数

先月は何と言っても『インフルエンザに始まってインフルエンザで終わった』と言ってもおかしくない1ヶ月でした。「ウイルスが目に見えたらどんなに楽だろう」と保健室で悶々としていました。

3月中旬になったとはいえ、まだまだ要注意。（ゴールデンウィークに発症した事例もありました）気温差が大きいので、体調も崩しやすい時期です。予断は許さず、体調管理をお願いいたします。

インフルエンザ 15人

今月のつぶやき

今年度も残すところわずか。この1年間で子どもたち一人ひとりの表情や行動に、大きな成長があったのではないのでしょうか。

新年度は、環境が変化したり、何かと忙しかったりと、疲れの出やすい時期です。今のうちにしっかり、体調を整え忙しい新年度に備えましょう。

11月から働き始めて、あっという間の5ヶ月間でした。子どもたちだけではなく、保護者の皆さまにもご迷惑をおかけしたこともあるかと思います。でも、とても楽しい5ヶ月でした。新年度は、パワーアップしてまた子どもたちと楽しい時間が過ごせたらいいな…と思っています。またよろしくお願い致します。

保健室 本村

