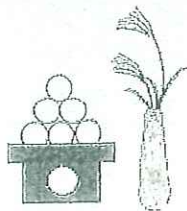




9月の園だより



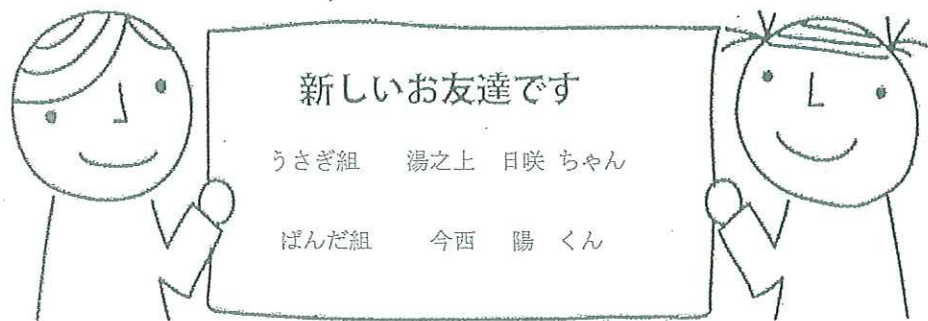
2014年9月1日

社会福祉法人 遊星会 りんりん保育園

まだまだ日中は暑い日が続きますが朝夕には時折涼しさを感じられる様になりましたね。

園内では毎日子ども達の楽しそうな話し声やかわいい笑顔でいっぱいです。先日の”夏祭り”では、たくさんの方々に来ていただき嬉しく思いました。ご参加ありがとうございました。

9月は夏の疲れが出やすいですので体調に気を付けて元気いっぱい過ごしていきたいです。



いっぱい遊ぼうね

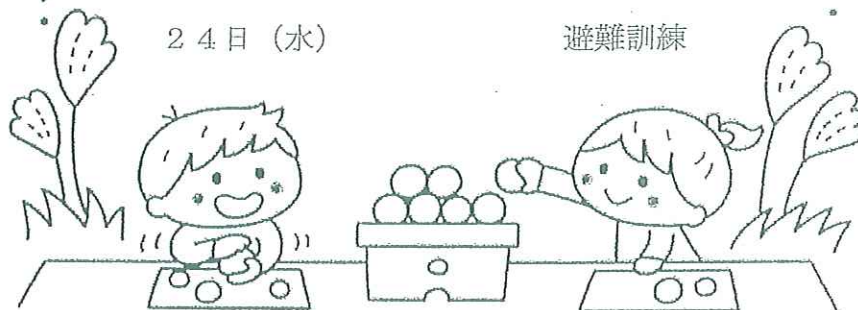


今月の行事予定

4日(木) 5日(金) 身体測定

18日(木) 誕生日会

24日(水) 避難訓練

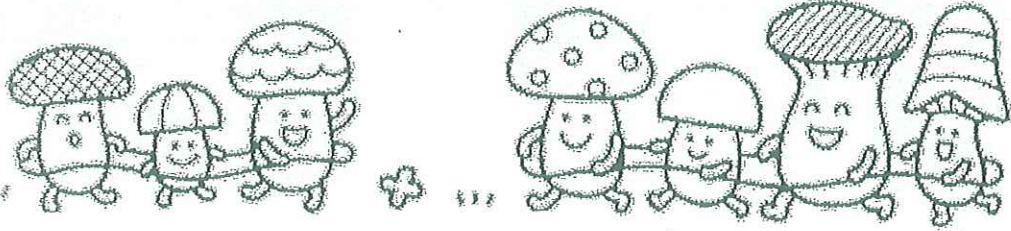


お願い

- 9:00~16:30 迄は門を施錠していますので、お渡ししていますカードキーを使ってお入り下さい。自動扉は園内から開けますのでインターホンを押してくださいね。
- 登降園時、廊下は走らず子どもと手を繋いで歩いて下さいます様にお願いします。ケガにつながりますので、ご協力くださいね。

ほけんだより

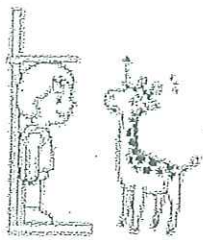
9月号 2014.9.1



まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝夕は少し肌寒くなってきましたね。

8月はお熱で早く帰る子どもが数名いたり、風邪症状などでお休みしたり、おばあちゃんの家へ帰省したりでクラス全員が揃うことが少なかったので淋しかったです。9月は、どのクラスもパーフェクト登園できるかな？楽しみにしていますね。

さて、今月のほけんだよりは、意外に知らない『鼻毛や扁桃などの役割』についてお伝えしたいと思います。



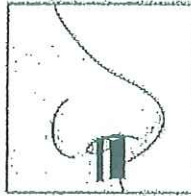
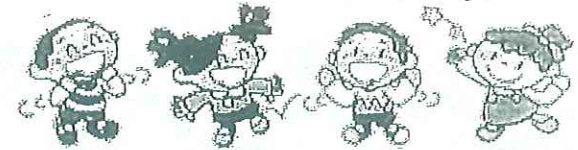
9月の身体測定は
4日・5日です。

最近、アデノウイルス感染症
ちらぼら耳にします

アデノウイルス感染症の3大症状

- ・咽頭炎（のどの腫れ、痛み）
- ・結膜炎（目ヤニ、充血）
- ・高熱（38～40℃の）

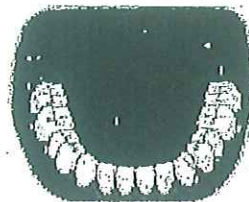
鼻毛・扁桃の役割



鼻毛の役割：鼻の入口付近でホコリや細菌などの侵入を防ぎ、のどや気管、肺を守るためのフィルター。

簡単に言うと鼻は、ゴキブリホイホイと仕組みは一緒です。鼻毛の奥（粘膜）はヌルっとしていますよね。ゴキブリホイホイはどうでしょう？ヌルっとなべっとしているところにゴキブリが引っ掛かります。もし、ゴキブリホイホイが乾いていたらどうでしょう？ゴキブリは引っ掛かるでしょうか？鼻の仕組みも一緒です。ヌルっとしているときには細菌やウイルス、ホコリなどをキャッチしてくれているけど、乾燥しているとキャッチ機能が働かず細菌やウイルスが奥へ奥へ侵入できる環境になるのです。つまり、ノーセキュリティー状態です！

細菌やウイルスが侵入してきてまず最初に現れる症状が鼻水です。鼻水として体外に排出しようとしています。鼻水だけでは排出が追いつかないときに次に扁桃にいきます。



扁桃の役割：口や鼻から入ってくる細菌やウイルスと戦う。

扁桃で肺に入る菌だと感知したら咳・くしゃみという症状で体外に排出しようとしています。

胃や腸に入る菌と感知したら下痢や嘔吐として排出しようします。

私たちの扁桃ではウイルスや細菌との戦いが毎日繰り返され、常に小さな炎症が起きている状態です。しかし、毎日なんらかの症状がでないということは免疫の働きがあるからです。もし、免疫力が低下していたら次に体の反応として熱をだそうとします。細菌やウイルスは熱に弱く、38度以上で死滅します。逆に免疫細胞は38度以上で活動を始めるのです。発熱や咳、鼻水は悪いものではなくて自分で自分の体を守るうとするために起こっている体の反応なのです。

7月号で砂糖について記載しましたが、砂糖は体を酸性にする働きがあります。

体が酸性になるとどうなるのでしょうか？

体が酸性になるとということは細菌の一番活動しやすい環境をつくっているということになります。みなさんは砂糖を摂りすぎていませんか？

細菌やウイルスに勝つ体を作る為にも普段の生活から気をつけることができます。それは、細菌が活動できない環境をつくることです。

もし、機会があれば80代のおばあちゃんなどに昔は風邪の時にどのような対処をしていたのか聞いてみて下さい！

私たち自身も持っている自然治癒力を高め、細菌やウイルスに勝ちましょう！

