

いわぞほいくえん ぼけんだより

2017ねん5がつ



外出から帰った時、トイレに入った後、食事をする前、ペットと遊んだ後…。手を洗う機会は、生活の中でたくさんあります。病気になるリスクを減らすため、家族みんなの手洗い習慣を身につけましょう。

汚れていないから大丈夫?!
病原菌がついているよ



手は、服に守られている体と違って、皮ふがむきだしの状態で直接ものを触ったりつかんだりするため、目に見えない細菌がたくさんついています。中には、食中毒やかぜの原因になる病原菌も含まれていることがあり、無意識に手で触った口や鼻を介して、病気に感染することがあります。それを防ぐために手を洗って、菌を減らす必要があるのです。

手の洗いすぎに注意

どんなにたくさん手を洗ったとしても、手指から菌をすべて取り除くことはできません。

また、必要以上に手を洗いすぎると、手が荒れてしまいます。荒れた手は、荒れていない手にくらべて菌が多くつくようです。

手洗い効果アップのために…

◆石けんで洗いましょう◆

水だけの手洗いでは、目に見える汚れは取れるものの、手指についている菌を減少させる効果は少ないようです。さらに、水によって手のしわやひだに隠れていた菌が皮ふの表面に浮きでてきて、洗う前より菌量が増えてしまう場合もあります。石けんを使用した方が、菌を減らす効果があるので、石けんを使うようにしましょう。



◆タオルは毎日替えましょう◆

せっかくきれいに手を洗っても、ふくタオルが汚れては意味がありません。何日も同じタオルを使っていると、一見汚れていなくても、細菌が繁殖しています。毎日、きれいなタオルに取り替えるようにしましょう。

健康観察をお願いします!

小さな子どもはぐあいの悪いところがあっても、ことばで表現できないことがよくあります。あれ? いつもと違う、というお母さんの「直感」を大切に、毎朝の健康観察をお願いします。



5月31日は、WHO（世界保健機関）が定めた世界禁煙デーです。日本ではこの日から一週間を禁煙週間に定めています。最近、受動喫煙が問題になっています。

保護者のみなさんも、タバコについて考える機会にしてはいかがでしょうか。

●受動喫煙とは

タバコの煙には数千種類の化学物質が含まれており、そのうち発がん性物質は約60種類あるといわれています。煙には、タバコを吸っている人が吸う煙（主流煙）とタバコの先から立ち上がる煙（副流煙）があります。副流煙には主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれています。これらの煙にさらされることを受動喫煙といいます。

換気扇の下で注意しながら喫煙しても、100%の換気は行えません。有害物質を含んだ煙はキッチンやリビングに広がります。タバコの煙は、たとえ目に見えないくらい薄くなっても人の健康に影響を及ぼします。また空気清浄機は、タバコの臭いは取り除けても有害物質の除去には効果はありません。ベランダや別室での分煙もほとんど意味がありません。喫煙した親の衣類、室内や車内に置いてあった寝具などについてタバコ臭に残留タバコ成分があり、それらからも影響があるといわれています。こどもから離れてタバコを吸ったあとも、喫煙者の息からは有害物質が出ています。

●受動喫煙により、危険性が増すとされているこどもの病気

中耳炎・虫歯・気管支炎、小児ぜんそくなどの呼吸障害・知能低下・低身長・アトピー性皮膚炎・小児がん（白血病・脳腫瘍など）などがあげられています。



- 理由もなく、ぐずってばかりいる
- いつもより食べ方が遅い・食べる量が少ない
- 活動量が少ない
- 十分眠ったのに、うとうとしている

保育中に急に体調が悪化することもあります。登園前に気になることがあったら、ひとこと、お知らせください。

