



# ほけんだより

第408号 令和4年2月1日 光明高倉保育園

一年で最も寒い季節となりました。この時期は、インフルエンザやノロウイルス等にも気を付けましょう。病気は、人によって症状の出方が違います。私たちの体は生まれながらにして自分で自分を守るシステムが備わっています。それを免疫といいますが、免疫力の違いはどの辺にあるのでしょうか？まずは〇×クイズに挑戦して、免疫力を高める方法を探ってみましょう。



**Q1: 菌はすべて悪者である**

**Q2: 高めの濃度で消毒していれば安心である**

**Q3: 腸内細菌の種類が多い人は、免疫力が高い**

**Q4: 清潔すぎる環境で育った子どもは、腸内細菌の種類が少ない**



### Q1の答え ×

私たちはたくさんの雑菌に囲まれて生活しています。机や床、人間の体にも。でも菌は全て悪者ではありません。ほとんどは何も悪さをしないどころか、病原菌から私たちを守ってくれる常在菌なのです。



### Q2の答え ×

消毒をすると、病原菌ばかりでなく、常在菌もやられてしまいます。常に高い濃度で消毒していると、常在菌がいなくなり、返って病原菌が繁殖しやすくなったり、耐性菌と言って病原菌がその消毒では死滅しなくなったりしてしまうことがあります。



### Q3の答え ○

私たちの体は、病原菌に出会うと抗体を作り、病原菌をやっつけることができます。



そのシステムを活性化するのはお腹の腸内細菌です。腸内細菌の種類が多い方が、免疫力が高くなります。

### Q4の答え ○

腸内細菌の種類は、様々な菌と触れ合うことで多くなります。3歳までの生育環境で腸内細菌の種類が決まると言われています。清潔すぎる環境は、将来的に病気やアレルギーになりやすくなる可能性があります。赤ちゃんが色々舐めるのは免疫をつける意味もあるのです。



## やってみよう！

- ① 普段のお掃除が大切です。まずは水拭きで、ホコリ、汚れを取りましょう。
- ② きれいな布巾で拭きましょう。
- ③ 消毒は必要な時に正しく使いましょう。  
※詳しい消毒方法については「厚労省HP:コロナウイルスの消毒の仕方」をご参照ください。
- ④ 外遊びで、様々な雑菌と触れ合い、病気に負けない体を作りましょう。  
※コロナの感染状況によります

外から帰ったらうがい  
手洗いをしよう！

