

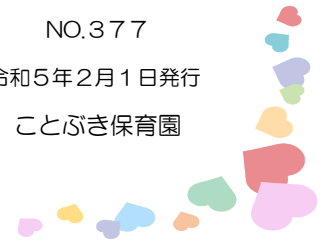


# 保健だより げんきっこ

NO.377

令和5年2月1日発行

ことぶき保育園



❖今月のテーマは「**伝染する病気に気をつけよう**」です。

風邪のひきやすい季節、寒暖差が激しく、子どもたちも「寒い、暑い」と肌で感じながら日々を過ごしています。自身の免疫や伝染する病気は何かを考えていきましょう！



※インフルエンザ等の伝染する病気と診断された場合には、保育園にご連絡を忘れずにお問い合わせいたします。

## 1 免疫とは

ウイルスや細菌などの有害な物質から体を守る反応のことを言います。

免疫には「自然免疫」「獲得免疫」の2種類あり、自然免疫は生まれながらに持っている免疫、獲得免疫は後天的に形成される免疫です。

## 2 なぜ子どもは病気にかかりやすいのか

体を守る免疫、獲得免疫は、病原体に感染して抗体を作っていきます。子どもは大人に比べて病原体に感染した経験が少ないため、大人よりも獲得免疫が未熟なのです。たくさんの病原体に感染する中で、少しずつ獲得免疫を強化していくのです。

## 3 予防接種

予防接種は抗体を意図的に作り出して病気を予防します。予防接種によってウイルスや細菌などが体内に入ると、免疫が反応して抗体を作りだします。すると、元となるウイルスや細菌に感染しにくくなったり、感染しても軽症で済むこともあると言われています。

### 子どもの予防接種

ロタウイルス・Hib・肺炎球菌  
B型肝炎・4種混合・3種混合  
BCG・MR・水痘・日本脳炎  
おたふくかぜ

※母子手帳を活用しながら  
計画的に接種させましょう。



### 冬に伝染しやすい病気

風邪・インフルエンザ  
RSウイルス感染症・溶連菌感染症  
マイコプラズマ肺炎  
感染性胃腸炎(ノロウイルスやロタウイルス)



## 4 感染症対策

- ①規則正しい生活 ②こまめな手洗い、うがい、手指消毒 ③部屋の換気 ④加湿 ⑤人混みを避ける

規則正しい生活は免疫を高めることになります。食事バランスよく取り、外遊びなどで汗をかき、自身の体温機能調節も発達させることも大切です。子どもたちも大好きな外遊び、一緒に遊んで、体も心も健康に過ごしていきたいと思ひます。

