2月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ❤まむ
TEL0178(80)7088
令和6年2月1日発行

全国的にインフルエンザや胃腸炎が流行し、手洗い・うがい・手指消毒が欠かせません。今後も引き続き感染予防対策に努め、免疫力アップの為にも生活リズムを整えていきましょう。

結膜炎

子どもの目が充血している、目ヤニが出る、痒がる…そんな時は結膜炎かもしれません。
主な原因は「ウイルス」「細菌性」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性結膜炎

はやり目
リンパの腫れなど

プール熱
発熱・のどの痛みなど

AHC
強い充血など

細菌性結膜炎

膿性の目やに、目のゴロゴロ感など。かゆみはあまりない

アレルギー性結膜炎

激しいかゆみ、コンタクトをしている場合はゴロゴロ感など

原因によって治療法が違います。
重症化する事もあるので自己判断せずに、病院を受診しましょう。

花粉症チェック

最近は子どもの花粉症が増えてきています。乳幼児はツラさを言葉で伝える事が難しいので、気になる症状が見られる場合は早めの受診をお勧めします。

- □ 風邪のような症状が長引いている
- □ サラサラした鼻水が出る
- □ ひどい鼻づまりがある
- □ 目を痒がる
- □ くしゃみが続けて出る
- □ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- □ 家族にアレルギー体質の人がいる

笑うと…心も体も元気スイッチ ON!

笑う門には福来たる!

私たちの体には常に細菌やウイルスが入ってきています。…でも大丈夫!そんな病気の元をナチュラルキラー細胞という免疫が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を活発にするのは、私たちの笑い!
笑うと良いことがたくさんあります。

- ストレスの解消になる！
- 脳の働きが良くなる！
- 幸福感がアップする！
- 自律神経のバランスが良くなる！
- 血流の流れが良くなる！

大笑いしなくても、口角を上げるだけで効果はあるそうです!