



保健目標  
寒さに負けず  
外気に触れて元気に  
遊びましょう

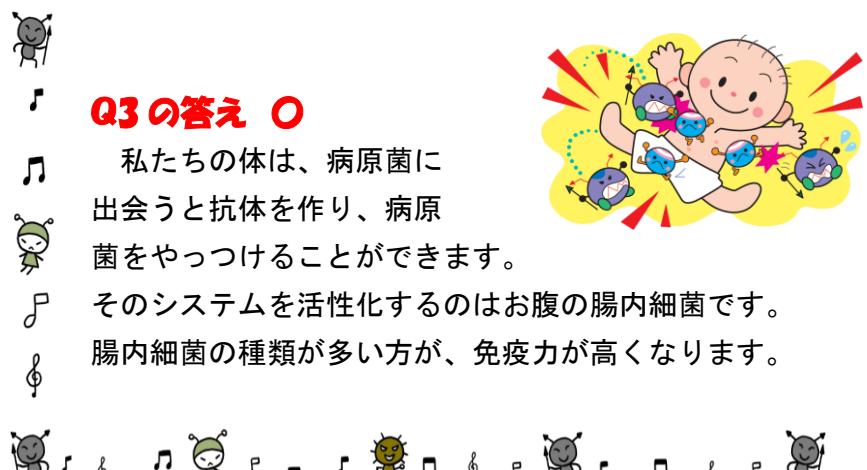
### ○×クイズ

**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



#### 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。

# ほけんだより

第408号 令和4年2月1日 光明第五保育園

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○×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。



#### 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。

## 保育園の感染症対策

保育園では厚労省などのガイドラインに基  
づいて感染予防マニュアルを作成し、それに  
沿って日々掃除や消毒を行っています。毎年  
この時期は感染症の内部研修を行い、最新情  
報や基本対策等を学んでいます。



## やってみるソウ

- 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。
- きれいな布巾で拭きましょう。
- 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。
- 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！

