



## ほけんだより 2月号

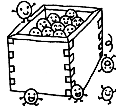
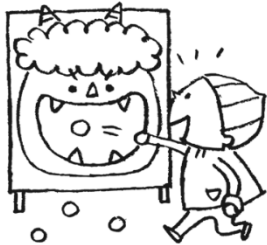


令和8年1月30日  
河南町立中村こども園  
保健室

### 2月の保健行事予定

2月10日(火) 0、1、2歳児発育測定

2月12日(木) 3、4、5歳児発育測定



### 笑顔の効能

「笑う」ことには、免疫向上やストレス軽減、脳の活性化など心身の健康に多岐にわたる良い効果があるとされています。

なかでも、体内に侵入するウィルスなどと戦うNK細胞を活性化させる作用があり、NK細胞の働きが活発であるほど感染症や病気にかかりにくいといわれています。

『笑う門には福来たる』  
いつも笑顔で、身体の中からも健康に  
過ごしましょう。



### アレルギー検査について



春に向かって花粉症の方が多くなる季節です。

お子さんにくしゃみや鼻水などの症状が続くと、保護者から「アレルギー検査を受けたほうがいいですか？」と相談を受けることがあります。

アレルギー検査の目的は、症状を起こしているアレルゲンを特定することです。

アレルゲンが特定できれば、日常生活でできる予防や対策が分かり、医師の治療方針が決まります。

しかし、多くの小児科等で受けることのできる一般的な血液検査によるアレルギー検査は、1度の検査でさまざまなアレルゲンを広範囲に調べることができ数値の高さを知ることができるものの、実際に症状が起きるかどうかまではわかりません。

また、陽性と結果に出たが無症状であったり、体調により結果が変わることもあります。

それらのことから、検査ですべてがわかるというわけではないため、症状があるかどうかその症状により

普段の生活がどのくらい阻害されているかが重要です。

数値が高いということは、アレルギー症状が起きる可能性が高いということにはなるため、必要以上の接触は避けたほうがよいですが、過度に恐れる必要はなく逆に数値が低くても、症状が出る場合はマスクや眼鏡などの着用で予防するという日常生活での対策、向き合い方が大切です。



また、小さなお子さんは、併発する中耳炎や副鼻腔炎の早い気づきと治療も必要になります。  
放置せず早めに耳鼻科を受診し、適切な医師の治療を受けましょう。